REȚETE BIBLICE DE TRATAMENTE NATURISTE

HRANA VIEȚII





Doctor Mihai Petrovici

Mult timp, oamenii au căutat în Biblie călăuzirea şi tămăduirea spirituală, dar puţini ştiu că Biblia conţine şi lecţii importante pentru sănătatea fizică. "Hrana Vieţii - Reţete biblice de tratamente naturiste" reuneşte agenţi terapeutici din toate cărţile Bibliei - smochine, păducel, aloi, grâne, struguri, untdelemn de măsline, vin roşu - explicându-le folosirea pentru tratarea a sute de boli comune, de la artrită şi dureri de cap, până la problemele cardiace şi digestive.

Reunind experienţe din realitate cu rezultate ale cercetărilor ştiinţifice, această captivantă carte este pe cât de bogată în informaţii, pe atât de fascinantă ca lectură.



ISBN 973-98993-7-4

225.000 lei
22,50

Dr. Mihai Petrovici

HRANA VIEȚII

REȚETE BIBLICE DE TRATAMENTE NATURISTE

Editura SAMIZDAT

Redactor: Marta C. Negri
Tehnoredactare computerizată: Antonia Cristescu
Coperta: Ionaș Stan

ISBN 973-98993-7-4

Tiparul a fost executat de tipografia
ANTET XX PRESS
Filipeștii de Târg, Prahova
Str. Max Heberlin, nr. 677

CUPRINS

3. DIRECT DIN BIBLIE: CEL MAI PUTERNIC ANTIBIOTIC NATURAL DIN LUME 62

Usturoiul – *Allium sativum* **Ceapa – *Allium cepa***

1
ALIMENTE TERAPEUTICE MIRACULOASE DIN BIBLIE

Chiar au puteri tămăduitoare miraculoase anumite alimente menționate în Biblie? Pot ascunde aceste mâncăruri secretul sănătății perfecte și al completei eliberări de suferințe? După ani în șir de studii atente, sunt convins că da...

Căci: „Iată care este sănătatea trupului tău și împrospătarea tăriei oaselor tale!" (Solomon, 3:8).

Biblia conține într-adevăr rețete miraculoase pentru toate bolile imaginabile: cataractă, pietre la vezică, hemoragii ale gingiilor, pleurezie, epilepsie, sciatică, probleme gastrice și intestinale, dermatite, infecții vaginale, artrită, sterilitate, herpes – chiar și medicamente care, cu mii de ani mai târziu, combat SIDA!

S-ar putea ca acum Viagra să facă senzație, dar cartea Profetului Daniil dezvăluie un aliment biblic despre care se spune că are același efect. Acest aliment biblic conține suficiente dintre chimicalele folosite în tratarea bolii lui Parkinson pentru a fi active terapeutic în fazele timpurii, conform unui expert.

- O plantă care a adăpostit-o pe Fecioara Maria în timpul fugii în Egipt conține șase compuși chimici cunoscuți pentru efectele lor contra cataractei, care pot ajuta la protejarea vederii când îmbătrânim. (Vezi pag. 240)
- Această plantă tămăduitoare biblică are un lung istoric ca stimulent al memoriei și conține o jumătate de duzină de compuși chimici care combat boala lui Alzheimer, în același mod în care o fac anumite medicamente, după cum afirmă un reputat om de știință. (Vezi pag. 104, 180)
- Planta cu Șapte-Lumânări – o plantă biblică înzestrată cu șapte ramuri care simbolizează cele șapte zile ale facerii lumii – salvează vieți omenești în China, unde e folosită la refacerea circulației, în cazuri de blocaje și dureri cardiace. (Vezi pag. 53)

- Tot despre planta cu Șapte-Lumânări se spune că ușura tremurăturile paralitice încă din secolul al XVIII-lea (...) iar recent s-a constatat că ajută la prevenirea și tratarea bolii lui Alzheimer (pag. 53) și are o îndelungată reputație de refacere a culorii părului încărunțit și a creșterii din nou în locurile unde a căzut. (Vezi pag. 55, 236)
- În timp ce medicii caută un leac pentru artrită, un aliment biblic binecuvântat de Iisus alungă durerile, înțepenirea și umflăturile în sute de cazuri! Radiografiile arată deblocarea articulațiilor sudate, regenerarea vertebrelor comprimate, refacerea mișcărilor normale aproape în toate cazurile, cu începere în 3-10 zile, conform unui medic. (Vezi cap. 7 și 8)
- Există vreun aliment biblic atât de puternic încât să ne poată apăra de ciuma bubonică? Atât de puternic încât savanții să-l testeze în lupta contra SIDA? Atât de puternic încât până și o versiune mai moderată a acestei plante să poată vindeca un braț chircit, estropiat, paralizat? În mod incredibil, EXISTĂ și îl veți găsi – nu în dulapul cu medicamente, ci în grădina de zarzavaturi. (Vezi cap. 3)
- „În timpul unui atac de calculi biliari", afirmă un proeminent om de știință, „dacă nu am acces la un medic (...) fierb Ceai de Piatră, cum îl numesc eu (de la una dintre plantele miraculoase de la Cina cea de Taină)." Această plantă tămăduitoare biblică poate dizolva efectiv pietrele la bilă, fără nici un risc și eliminând soluția chirurgicală, conform altui medic. (Vezi pag. 215)
- Uleiul acestei plante biblice este un leac miraculos pentru durerile de cap. Veți vedea cum se poate alunga cea mai îngrozitoare migrenă – doar ștergându-vă cu planta pe frunte. (Vezi pag. 99)
- O tiroidă hiperactivă – cunoscută ca boala lui Grave – poate fi ajutată cu o mâncare biblică tămăduitoare despre care se spune că inhibă producția de hormoni tiroidieni. Aceasta a fost una dintre cele trei mâncăruri miraculoase care le-au dat lucrătorilor putere să construiască Marea Piramidă a lui Cheops. De asemenea, se mai spune că e un remediu excelent pentru pietre la bilă și la rinichi. (Vezi pag. 105, 189)

- O tiroidă insuficient de activă – cunoscută ca hipotiroidism – poate fi ajutată cu un aliment miraculos de la Cina cea de Taină, despre care se spune că mărește secreția de tiroxină (hormonul tiroidian) cu circa 30 la sută. (Vezi pag. 105, 189)
- Acest aliment biblic – găsit adesea în acadele și înghețată – conține o substanță analgezică asemănătoare cu unele medicamente puternice, dar fără efecte secundare, pentru afecțiuni ca artrita, reumatismul și cardiopatiile. De asemenea, e un sedativ puternic, care vă poate asigura o noapte de somn odihnitor. (Vezi pag. 88)
- Același aliment vindecător din Biblie este unul dintre foarte puținele tratamente cu adevărat eficiente pentru vindecarea herpesului, a eczemelor, ulcerațiilor pielii, acneei, psoriazisului, limbricilor, negilor și petelor hepatice. Colorațiile anormale ale pielii par să dispară ca prin farmec, afirmă un expert. De asemenea, distruge ciupercile infecțioase, cum ar fi Candida, mai bine decât medicamentele anti-fungale prescrise în mod normal, potrivit altui specialist. (Vezi pag. 28, 201)
- Un alt aliment miraculos din Biblie – al cărui nume în ebraică înseamnă „darul lui Dumnezeu" – se spune că e singurul medicament care elimină cu succes ridurile, fără intervenția chirurgiei plastice. A fost folosit de o mare frumusețe franceză care, la nouăzeci de ani, încă mai era atât de atrăgătoare, încât tinerii se îndrăgosteau nebunește de ea. Avea fața la fel de netedă și neridată ca la douăzeci de ani. (Vezi pag. 22)
- Un fruct magic din Cununa de Spini este, se spune, cel mai bun tonic cardiac descoperit vreodată, capabil să alunge atât hiper, cât și hipotensiunea, bătăile de inimă rapide, slabe sau neregulate, edemele cardiace, greutățile de respirație și insomniile. Experții au spus că îmbunătățește circulația, deschide arterele colmatate și fortifică miocardul. Bolnavi care abia se puteau târî câțiva pași au fost transformați din niște invalizi fără speranță în oameni sănătoși, cu ajutorul acestei mâncări tămăduitoare biblice. (Vezi cap. 11)
- Una dintre aceste plante biblice vindecătoare – despre care se spune că lecuiește artrita, ulcerele stomacale, diabetul, hipertensiunea, degradarea dentară și gingivială și altele – este cea folosită pentru conservarea trupului lui Iisus. În prezent, i se testează capacitatea de a ușura simptomele de SIDA („simptomele dispar aproape complet", spune un medic, deși încă nu s-a putut confirma nici un tratament). (Vezi cap. 16)

- Un aliment tămăduitor biblic binecuvântat de Iisus a fost descoperit ca dublând perspectivele de viață ale bolnavilor seropozitivi. Acest aliment conține o substanță care pare să preîntâmpine cancerul postmenopaotic la sân al femeilor trecute de cincizeci de ani. (Vezi cap. 7)
- Același aliment biblic pare să ușureze astma, bronșita, emfizemul, diabetul de tip II, glaucomul, lupusul, eczema, psoriazisul, multiple simptome de scleroză, atacurile de cord, cheagurile de sânge, crizele de apoplexie, hipertensiunea, colita ulcerativă, polipii la colon, boala lui Crohn, boala lui Raynaud. (Vezi cap. 7, 8)
- Un aliment miraculos – care se găsește la orice supermarket – conține o substanță ce a părut să-i ajute pe cincizeci de bolnavi de fibroză cistică, având vârste cuprinse între trei luni și treizeci și șapte de ani (le-a normalizat funcțiile intestinale, a redus mucozitățile pulmonare, a mărit energia, recâștigarea în greutate și rezistența la infecții). (Vezi cap. 7, 8)
- Un pacient cu distrofie musculară în fază avansată – căruia i se spusese că nu se mai putea face nimic pentru el – a încercat această mâncare biblică și altele, care conțineau aceeași substanță. Nivelurile sale de trigliceridă, colesterol și C.P.K. au crescut dramatic. (Vezi cap. 7, 8)
- Pe muntele de pe care se spune că s-a înălțat Iisus la cer crește o plantă despre care mulți savanți cred că a determinat incredibilele longevități ale evreilor din antichitate – planta Methusela. (Vezi cap. 17)

„Ascultă, fiul meu, și primește povețele mele, ca astfel anii vieții tale să se înmulțească", spune Proverbul 4:10. Nu mă asculta, și vei fi bolnav, pare să adauge. În aceste pagini, veți vedea cum rețetele miraculoase din Biblie au salvat vieți fără număr, de-a lungul epocilor.

2

UNELE DINTRE CELE MAI VESTITE ALIMENTE DIN BIBLIE ȘI EFECTUL LOR CONTRA BOLILOR ALZHEIMER, PARKINSON, SIDA ȘI MULTE ALTELE

Migdalul – *Amygdalus communis*
Angelica – *Angelica officinalis*
Secăreaua – *Foeniculum vulgare*
Fasolea – *Phaseolus vulgaris*
Scaietele binecuvântat – *Cnicus benedictus*
Mușețelul – *Matricaria chamomilla*
Cuișoarele – *Caryophyllus aromaticus*
Ghimbirul – *Zingiber officinale*
Ienupărul – *Juniperus*
Nardul – *Lavendula spica*
Muștarul – *Sinapis alba*
Smirna – *Myrus*
Ridichea – *Rhaphanus salivus*
Salvia – *Salvia officinalis*
Cimbrul – *Satureia*
Lămâița – *Thymus vulgaris*
Pepenele – *Citrullus vulgaris*
Castravetele – *Cucumis satimus*
Pelinul – *Artemisia absinthium*

În timpul celor patruzeci de ani de rătăciri prin deșertul arid, israeliții s-au simțit adeseori descurajați și au vrut să se întoarcă din drum. S-au plâns față de conducătorii lor: „Ne-ați adus în pustietatea aceasta ca să moară de foame toată gloata". În această atmosferă de nemulțumire, când fratele lui Moise, Aaron, a fost numit Mare Preot, i-au contestat autoritatea.

Moise s-a rugat pentru îndrumare și a fost instruit de Dumnezeu să ceară fiecărei familii câte un toiag cu numele capului familiei cioplit pe el. Pe toiagul casei lui Levi, Moise a scris numele lui Aaron. Toate toiegele au fost aduse în cortul cel mare, numit și tabernacol, iar a doua zi, când Moise a intrat în tabernacol, toiagul lui Aaron încolțise. Scosese muguri, flori și migdale coapte.

În ebraica veche, cuvântul migdală înseamnă „darul lui Dumnezeu". Miracolul acestui toiag care a încolțit muguri de migdal se poate vedea chiar și în zilele noastre. Dacă puneți o rămurică de migdal în apă sau o înfășurați într-o cârpă udă, va înflori practic peste noapte.

Migdalul (*Amygdalus communis*) este primul copac din Țara Sfântă care înflorește – scoțând frumoșii săi boboci trandafirii pe ramurile golașe și aparent neînsuflețite, ca prim semn al primăverii, al vieții reînnoite și al deșteptării Creațiunii. Chiar și acum, evreii încă mai aduc crengi cu muguri de migdal în sinagogă, la marile sărbători religioase.

Există două forme principale de migdale – migdalele dulci și cele amare. Migdalele dulci au valoare atât alimentară, cât și medicinală. Migdalele amare trebuie să fie folosite cu prudență, întrucât conțin cianidă, care e otrăvitoare.

DURERILE DE STOMAC ȘI INTESTINE AU ÎNCETAT ÎN CÂTEVA MINUTE

Cu secole în urmă, s-a descoperit că, atunci când o lingură de migdale zdrobite sunt fierte încet în lapte sau zeamă de cereale fierbinte și subțire timp de circa treizeci de minute, apoi sunt date cuiva cu indigestie, durerile de stomac sau intestine încetează în câteva minute.

REZOLVAREA PROBLEMELOR CREATE DE PIETRE SAU NISIP LA RINICHI ȘI BILĂ

„Înălbite și bătute sub formă de emulsie cu apă de orz (vezi pag. 214), migdalele dulci sunt de mare folos pentru pietre, nisip, strangurie și alte probleme ale rinichilor, vezicii și căilor biliare", spune Maude Grieve, în *Medicina modernă a plantelor*.

POTRIVIŢI-VĂ CU DOUĂZECI DE ANI ÎN URMĂ CEASUL VIEŢII, CU ACEST LIFTING FACIAL LA DOMICILIU

Ninon de l'Enclos a fost o celebră frumuseţe din Franţa care, la vârsta de nouăzeci de ani, încă mai era atât de atrăgătoare fizic, încât bărbaţii se îndrăgosteau de ea fără speranţă! Avea faţa netedă şi lipsită de riduri ca la douăzeci de ani! (Acest fapt e atestat documentar.) Ludovic al XIV-lea a declarat că era minunea domniei lui.

Portretele autentice ale lui Ninon de l'Enclos la vârste cuprinse între cincizeci şi optzeci şi cinci de ani prezintă o faţă netedă, senină, cu contururi rotunjite tinereşte, gât cu pielea întinsă şi liniile simetrice.

Ninon i-a învăţat pe prietenii ei intimi secretul. Unul dintre aceştia, Saint Evremond, era încă atât de chipeş la vârsta de optzeci şi nouă de ani încât fetele se topeau după el! Secretul lui Ninon a fost dezvăluit într-o veche broşură franţuzească, publicată în 1710. Autoarea, Jeanne Sauval, i-a fost îngrijitoare personală timp de aproape o jumătate de secol. Se spune că e singura metodă eficientă pentru înlăturarea ridurilor, în afara chirurgiei plastice.

Secretul consta într-un unguent care conţinea 120 gr. de ulei de migdale, 90 gr. de osânză de porc de pe burtă şi 30 gr. de spermanţet (o substanţă ceroasă obţinută din grăsime de balenă). Se adăuga suc de ceapă, apoi amestecul era topit şi amestecat până se răcea şi parfumat cu apă de trandafiri. În loc de osânză, se poate folosi şi untură. În loc de spermanţet, merge şi ceara de albine topită sau rasă. Sucul din ceapă se poate obţine cu un storcător manual obişnuit pentru usturoi. Amestecaţi deasupra focului până se topeşte, adăugând o linguriţă de apă de trandafiri. Lăsaţi la răcit şi puneţi combinaţia într-o sticlă, pentru păstrare şi folosire în viitor. Aplicaţi-o o dată pe zi pe frunte, faţă şi gât, într-un moment comod, de exemplu la culcare. Acoperiţi perna cu ceva ca să nu se păteze. Ştergeţi faţa după câteva ore, sau la deşteptare, cu tampoane de vată îmbibate în alcool medicinal. Apoi, folosiţi orice lapte de spălat pielea slab, din comerţ, şi un tonic sau un umezitor.

BUNE LA GUST, BUNE PENTRU INIMĂ

Consumul de migdale poate reduce colesterolul. Migdalele şi untdelemnul de măsline – care conţin ambele grăsime mononesaturată – fac bine la inimă şi reuşesc să coboare colesterolul, dar trebuie folosite cu parcimonie, fiindcă sunt foarte bogate în calorii (636 calorii în 100 gr. de migdale).

LAETRILUL: O CONTROVERSATĂ SUBSTANŢĂ ANTICANCERIGENĂ, GĂSITĂ ÎN MIGDALELE AMARE

Gustul migdalei amare se datorează prezenţei amigdalinei glycoside, care e folosită în chemoterapia cancerului. Cealaltă denumire a sa, cu care sunt familiarizaţi majoritatea oamenilor, este laetril.

Se spune că laetrilul eliberează în organism acidul hidrocianic, care distruge celulele canceroase, lăsând intacte celulele normale. Argumentele pro şi contra laetrilului sunt foarte puternice.

De exemplu, în lume există doar un singur loc lipsit complet de cancer, şi anume regiunea Hunza din Pakistan – unicul loc unde sâmburii de caise ocupă un loc important în regimul alimentar. Un ulei extras din sâmburi este folosit în Hunza ca principal ulei de gătit. În New Mexico, indienii Pueblo – a căror rată de cancer e neobişnuit de scăzută – beau un amestec făcut din sâmburi de caise, piersici şi cireşe, care conţin toate amigdalină, substanţa din care e făcut laetrilul. La începutul anilor 1970, un scriitor care făcea cercetări printre indienii Pueblo a început să bea această combinaţie. A spus revistei *Trevention Magazine* că, în trei zile, două excrescenţe benigne de pe braţ au început să i se usuce. Într-o săptămână, dispăruseră complet. Nişte prieteni de-ai lui, consumând băutura, au avut aceeaşi experienţă. Iar medicamentul pare să aibă într-adevăr efect asupra unor pacienţi. Un doctor în medicină din Palo Alto, California, spune că a salvat viaţa mamei sale cu laetril. În 1976, un copil de patru ani care suferea de o excrescenţă la baza coloanei vertebrale (granulom esonofilic) – cu potenţial de cancerizare – a primit cantităţi mici de laetril zilnic de la mama lui, soră medicală autorizată, care a respins recomandarea de radioterapie şi operaţie din partea medicului. Peste două luni, radiografiile nu mai arătau nici urmă de excrescenţă.

Laetrilul nu-i face nimănui nici un rău. Chiar şi unii dintre cei mai feroci oponenţi ai săi nu susţin că ar putea vătăma în vreun fel organismul omenesc. În al doilea rând, laetrilul îi poate ajuta pe

unii oameni să învingă boala. În al treilea rând, laetrilul – o substanță care se găsește în sâmburii de caise este identificat din punct de vedere chimic ca nitrilosid (și) poate fi găsit în multe alte alimente.

Mâncărurile bogate în nitrilosizi de genul laetrilului includ numeroase fructe, ca merele, cireșele, afinele, prunele, perele, lămâile și chitrele. De asemenea, printre acestea se includ și multe legume, ca fasolea, mazărea și lintea și multe cereale integrale, ca meiul și hrișca. Midgalele, cartofii dulci, lăptucile și sământa de in au fost de asemenea identificate ca surse de nitrilosid. Sorgul conține destul de mult nitrilosid, deși melasa, care seamănă cu sorgul nu conține deloc. Mugurii de fasole și de alfalfa asigură cantități deosebit de mari din această substanță cu posibil efect anticancerigen.

Reținând aceste lucruri, e foarte bine să vă înfruptați cu poftă și fără rețineri din aceste alimente bogate în nitrilosid plus multe alte substanțe nutritive care îmbunătățesc sănătatea și măresc rezistența la fenomenele maligne.

UN MOD DE CONSUM DELICIOS

Vă propun o salată sănătoasă și delicioasă de migdale, preparată combinând două cești cu felii de grapefruit cu o jumătate de ceașcă de curmale tocate și o ceașcă de migdale pisate. Se poate da un aspect atrăgător, aranjând ingredientele pe foi de salată, iar peste acestea, așezate în proporții egale, feliile de grapefruit și curmalele, cu migdalele măcinate presărate peste tot. Grapefruitul poate fi înlocuit sau combinat cu portocale. Curmalele se pot substitui sau alterna cu smochine. În loc de salată, se poate folosi creson. Se mai pot adăuga sau înlocui și alte fructe, ca mere sau pere, în funcție de ce se găsește. Migdalele pisate se pot înlocui cu migdale întregi.

PLANTA TĂMĂDUITOARE A ARHANGHELULUI MIHAIL, PENTRU FEMEI

Angelica (anghilica, *Angelica officinalis, Archangelica officinalis*) are reputația de leac pentru toate bolile posibile, de multe secole încoace. În mod surprinzător, cercetările științifice moderne au confirmat multe dintre aceste convingeri.

În creștinism, această plantă este considerată sacră, fiindcă înflorește în ziua Arhanghelului Mihail, de unde și numele ei latinesc, *Angelica* sau *Archangelica*. Pare să ocrotească în special sănătatea femeilor, dar are efect pentru ambele sexe la normalizarea bătăilor de inimă, protecția contra ulcerelor, inhibarea tumorilor, alungarea durerilor abdominale, a migrenelor, nefritei, pecinginei, ba chiar acționează și ca afrodisiac general.

În Orient, unde se numește *dong quai*, medicii naturiști folosesc angelica de secole la tratarea multor probleme femeiești, ca tensiunea premenstruală, crampele, slăbiciunile, dismenoreea (hemoragii abundente între cicluri), simptomele menopaotice (mai ales bufeurile de febră, uscăciunea și spasmele vaginale) și pentru a ușura nașterea.

Uleiul esențial al angelicăi relaxează mușchii netezi ai uterului și ai intestinelor. Acest lucru confirmă folosirea sa istorică în tratamentul crampelor uterine și al spasmelor intestinale.

Cazuri consemnate

- „Când am intrat în menopauză“, povestește o femeie, „toate organele interne femeiești mă dureau de mama focului. Nu mai puteam dormi omenește, fiindcă mă trezeam în toiul nopții cu niște crampe îngrozitoare. O prietenă m-a trimis la un specialist în plante pe care-l cunoștea. Din cauza dificultății cazului, acesta mi-a sugerat să iau câte două capsule de trei ori pe zi, până când îmi încetau toate spasmele și organele nu mă mai dureau. Apoi, să iau în continuare câte două capsule doar de două ori pe zi, pe tot parcursul perioadei de menopauză, până la încheierea acesteia. Angelica a mers ca un descântec și senzațiile nenorocite au dispărut într-o săptămână.“
- „De când am început să iau angelica, simptomele mele menopaotice s-au ameliorat incredibil. Pentru prima oară de ani de zile, nu mai am dureri reumatice, nici accese de febră și nici crize de lacrimi și depresie. Progresul e atât de remarcabil, încât prietenii mă întreabă ce-am făcut ca să ajung la o asemenea transformare!“ (Ana V. – Câmpulung)

ALTE FAPTE SURPRINZĂTOARE

Angelica este folosită de asemenea în tratamentul durerilor abdominale, al anemiei, leziunilor, artritei, migrenelor și multor altor afecțiuni. Are un lung istoric ca remediu al diabetului, hipertensiunii, cancerului, anghinei pectorale, nefritei și zonei zoster.

- În cadrul unui studiu, efectul analgezic al angelicăi a fost de 1,7 ori mai mare decât cel al aspirinei. Acest lucru, combinat cu capacitatea ei de relaxare a mușchilor netezi, i-ar putea explica reputația de alungare a crampelor, durerilor de cap și artritei.
- Chinezii afirmă că angelica – numită în Orient dong quai – are efectul ginsengului asupra bărbaților: este un tonic sexual și reproducător general. Datorită reputației sale de afrodisiac, angelica chinezească este una dintre cele mai folosite plante din medicina chinezească. În mod tipic, între trei și șase lingurițe de rădăcină pisată se adaugă într-o jumătate de litru de apă. Femeile beau până la trei cești zilnic. (Întrucât poate cauza contracții uterine, nu o luați în timpul sarcinii.)
- Conform studiilor recente, angelica pare să normalizeze bătăile inimii, reducând enorm incidentele de aritmie – bătăi neregulate. Conține minimum paisprezece substanțe antiaritmice. Inhibă îngroșarea sau închegarea sângelui și stimulează circulația spre inimă, creier și extremități. Are o semnificativă acțiune de coborâre a tensiunii, efect datorat în mare parte capacității sale de a dilata (lărgi) vasele de sânge. Conține cincisprezece compuși care acționează la fel ca medicamentele anti-anghină prescrise de majoritatea medicilor.
- Un studiu a constatat că angelica are efecte anti-ulcer. Două componente ale acestei plante inhibă semnificativ secrețiile acide și formarea leziunilor gastrice provocate de stress.
- În 1991, un studiu japonez a descoperit că două extrase de angelică pot fi utile în prevenirea cancerului. Determină organismul să producă interferon și a manifestat activități anti-tumorale.

În general, specialiștii în plante medicinale recomandă două capsule de pulbere de plantă, de câte două sau trei ori pe zi, pentru simptome grave sau în situațiile mai moderate. Întrucât are un gust asemănător cu al țelinei, capsulele pot fi desfăcute și presărate peste supe sau borșuri fierbinți, sporindu-le astfel aroma.

MII DE FEMEI O FOLOSESC ÎMPOTRIVA REUMATISMULUI MENOPAOTIC

Prin toată America, femeile vorbesc despre un mod nou și remarcabil de a scăpa în chip incredibil de chinurile reumatismelor menopaotice. Efecte care durează toată ziua și toată noaptea, iar în multe cazuri par permanente. După ani întregi de dificultăți, multe susțin acum că au scăpat complet de dureri, grație angelicăi.

Cazuri consemnate

- Doamna Florina Vasile povestește: „Am început să sufăr de reumatisme menopaotice ale brațelor și mâinilor. Aspirina nu mă calma decât temporar și mă temeam că, dacă starea mi se înrăutățea, n-aveam să-mi mai pot continua munca. Un specialist chinez mi-a dat capsule de *Dong Quai* și mi-a spus să le iau zilnic, câte una dimineața și alta seara. În doar câteva săptămâni, durerile reumatice au dispărut complet și nu mi-au mai revenit timp de peste un an. Continui să iau și acum capsulele zilnic și nici nu mă gândesc să renunț la ele."
- „Îi sunt foarte recunoscătoare prietenei mele pentru că mi-a recomandat angelică. După ce am fost foarte nenorocită de reumatismele menopaotice și am risipit o mulțime de bani pe medici și pastile care nu mi-au folosit la nimic, am încercat angelica. În scurt timp, a apărut o reducere marcantă a durerilor reumatice. Acum, două luni mai târziu, mă consider complet vindecată. Am avut și plăcuta surpriză de a descoperi că nu mai am acele supărătoare crize de febră de când iau angelica. Plănuiesc să continui până voi trece complet de menopauză." – Doamna T.P.
- „Angelica a făcut minuni pentru mine. Mă simt ca o femeie nouă. Am avut un reumatism de la «schimbarea vieții» care mă deranja atât de mult încât, uneori, nu mă mai puteam odihni comod, nici în picioare, nici pe scaun și nici în pat. După ce am luat câteva săptămâni la rând capsule de angelica, am scăpat de orice dureri." – Doamna V.R.

- „Timp de trei ani, am suferit de reumatism menopaotic. Apoi, o prietenă mi-a arătat o scrisoare, la o rubrică dintr-un ziar, unde (angelica) era menționată pentru ușurarea reumatismelor care apar la schimbarea vieții. Am insistat s-o încerc și eu. Nu peste mult, durerile au dispărut și de-atunci nu s-au mai făcut simțite." – Doamna R.S.

UN NOU TRATAMENT PENTRU PSORIAZIS, DEZVĂLUIT ÎN TĂBLIȚELE ANTICE

Psoriazisul, cu crustele sale roșii pe pielea capului, șale, coate, genunchi și degete – uneori chiar și pe organele genitale, palme și tălpi – nu are nici o cauză și nici un tratament cunoscute. Dar un element care face adesea petele să dispară e lumina soarelui. Cel mai recent tratament medical – numit P.U.V.A. – implică expunerea la un tip de raze ultraviolete numite U.V.A., cu luarea de psoraleni, compuși vegetali găsiți mai mult în angelică, țelină, smochine, secărea (*Foenilucum vulgare*) și păstârnac.

Noul tratament P.U.V.A. este în realitate vechi de mii de ani. Egiptenii antici frecau locurile de pe piele cojite și roșii (probabil bolnave de psoriazis) cu plante care conțineau psoraleni, după care îi puneau pe pacienți să stea la soare.

Pentru a obține o versiune naturală a (acestui) tratament, luați orice plantă care conține psoraleni, apoi stați câtva timp la soare, care, desigur, vă asigură lumina ultravioletă. Puteți să consumați câteva smochine, sau să beți puțin suc de morcovi și țelină, ori un ceai de angelică, sau să adăugați păstârnac și secărea în supa favorită de legume. Apoi, ieșiți la soare ori culcați-vă sub o lampă cu ultraviolete, imediat după ce ați mâncat.

Nu întreceți măsura. Dozele mari de psoraleni pot fi cancerigene. Dacă observați cea mai mică iritație, întrerupeți terapia.

UN ALIMENT AFRODISIAC DIN BIBLIE ȘI UN REMEDIU PENTRU PARKINSON, DIN CARTEA PROFETULUI DANIIL

Mesajul clar din Biblie este acela că fasolea (*Phaseolus vulgaris*) e o miraculoasă sursă de sănătate. Esau a fost dispus să-și vândă dreptul din naștere pentru un blid cu supă de linte.

Atunci Esau a zis lui Iacob: „Dă-mi să mănânc, te rog, din această fiertură roșcată, căci sunt sfârșit de oboseală!" (...) Dar Iacob a răspuns: „Vinde-mi astăzi mie dreptul tău de întâi născut." Esau i-a răspuns: „Iată, sunt gata să mor", (...) și și-a vândut dreptul său de întâi născut lui Iacob. Atunci, Iacob i-a dat lui Esau pâine și fiertură de linte. – Facerea, 25:30-34

Daniil a refuzat să mănânce carne împărătească, și în schimb a cerut numai verdețuri de mâncare și apă de băut. Verdețurile, în vremurile biblice, se refereau la plantele alimentare cu boabe, ca fasolea și lintea. Daniil știa că modul cel mai bun de a-și păstra mintea limpede și trupul puternic consta în a evita mâncărurile și băuturile împărătești.

„Daniil își puse în gând să nu se spurce cu bucatele împăratului", ci în schimb a cerut: „Dă-ne să mâncăm mâncări de verdețuri și să bem apă". (...) Și după un răstimp de zece zile, ei arătau mai frumoși la față și mai grași la trup decât toți feciorii care mâncau din masa împăratului." (Profetul Daniil, 1:8, 12, 15).

Fasolea reduce creșterea nivelului de zahăr din sânge după mese și amână scăderea sa ulterioară – ceea ce, neîndoielnic, garantează o minte limpede.

Fasolea conține estrogeni vegetali. Dacă vreți să faceți un pas mare spre prevenirea cancerului la sân, mâncați de câteva ori pe săptămână supă sau salată de fasole. De asemenea, fasolea conține inhibitori ai proteazei, care intervin asupra enzimelor producătoare de cancer. Aceștia ajută la prevenirea dezvoltării celulelor tumorale. Inhibitorii proteazei împiedică apariția cancerului generat de radiații și măresc rezistența celulelor față de invazia celulelor tumorale. Dacă oamenii consumă cantități adecvate de inhibitori ai proteazei sub formă de boabe și semințe, atunci se pot proteja de cancer într-o diversitate de locuri.

Fasolea reduce și colesterolul – o ceașcă și jumătate cu boabe de linte sau de fasole albă pe zi pot reduce colesterolul total cu 19%, datorită conținutului acestora de lecitină și fibre.

Boabele de fasole reprezintă cea mai bună sursă de L-dopa, care se folosește adesea pentru tratarea bolii lui Parkinson și care stimulează erecțiile puternice și sănătoase la bărbați astfel, o cantitate de 120-240 gr. de fasole poate fi suficientă pentru a alunga problemele potenței masculine. Iar dacă ajută cu ceva, încercați să le încolțiți.

Boabele încolțite conțin și mai mult L-dopa. Vezi instrucțiunile despre încolțire, la pag. 274).

L-dopa, care abundă în boabele de fasole, reprezintă tratamentul standard pentru boala lui Parkinson, cunoscută și ca paralizia tremurătoare. Substanța e folosită de creier pentru a prepara o chimicală numită dopamină. Dacă creierul dumneavoastră produce mai puțină dopamină decât trebuie, consumul de L-dopa vă poate ajuta. Problema cu L-dopa, e că sub formă de medicament costă foarte scump și mulți oameni nu și-l pot permite. Dar fasolea este ieftină. Ajunge o cutie cam de 250 gr. de fasole pentru a obține suficient L-dopa ca să aibă efect fiziologic asupra bolii lui Parkinson. Cea mai recentă veste este aceea că fasolea încolțită conține de zece ori mai mult L-dopa decât fasolea neîncolțită. Acest lucru reduce costul unei doze fiziologice. Totuși, nu se recomandă s-o facem înainte de a consulta medicul.

Toate soiurile de fasole sunt foarte bogate în lecitină și colină, care măresc concentrațiile de acetilcolină din creier și îmbunătățesc memoria. Oamenii suferinzi de sindromul lui Alzheimer au adesea deficit de acetilcolină, care joacă un rol cheie în procesele de gândire rațională. Cercetătorii au încercat să-i hrănească pe pacienții bolnavi de Alzheimer cu alimente bogate în colină și lecitină, înregistrând rezultate inițial încurajatoare.

Sucul de fasole neagră se folosește în Japonia pentru alungarea constipației cauzate de consumul excesiv al pâinii albe și al mâncărurilor rafinate și pentru a-i calma pe copiii hiperactivi. Se prepară din două linguri de boabe de soia neagră spălate, fierte zece minute în jumătate de litru de apă, după care se lasă la foc mic până rămâne doar un sfert de litru. În sezon, se adaugă puțin vareh, înainte ca zeama să fie strecurată. Doză: câte o ceașcă de suc de trei ori pe zi.

„LEACUL MIRACULOS" DIN BIBLIE PENTRU DIABET

Dacă aș avea diabet, aș mânca multă fasole. Fasolea are un efect foarte semnificativ de a reduce nivelurile de glucide la diabetici.

Sucurile pentru tratarea diabetului sunt cele de: fasole verde, urzici, castraveți, țelină, creson, lăptucă, ceapă și citrice. (Observați că opt dintre acestea nouă sunt alimente tămăduitoare biblice, discutate în această carte la paginile 20, 62, 170, 234). Ceaiul din coji de fasole este considerat de mulți doctori în biologie un substitut natural al insulinei, extrem de benefic pentru diabetici. Cojile păstăilor de fasole verde sunt foarte bogate în acid silic și anumite substanțe hormonale, strâns înrudite cu insulina. O ceașcă de ceai din coji de fasole echivalează cu cel puțin o unitate de insulină. Doza recomandată: câte o ceașcă de ceai dimineața, la prânz și seara.

Ceaiul din păstăi de fasole albă i-a vindecat întotdeauna pe diabetici. (Este vorba de apa în care au fiert păstăile, nu boabele.) În jurul anului 1900, un medic a declarat că diabeticii care urmaseră acest tratament în urmă cu doisprezece ani – și îl întrerupseseră – rămăseseră sănătoși. Alții, ale căror niveluri de zaharuri se refăcuseră, s-au putut vindeca din nou cu ajutorul lui.

Apa de păstăi trebuie să fie preparată proaspăt și luată în aceeași zi. Dacă e mai veche de douăzeci și patru de ore când se folosește, s-a spus, cauzează diaree. Nu se folosesc decât păstăile. Acestea trebuie să fie proaspăt culese din grădină și folosite imediat. Fierbeți 60 de grame de păstăi tăiate într-un litru de apă, încet, timp de patru ore. Apoi, filtrați lichidul printr-o muselină subțire și puneți-l la rece pentru opt ore. După aceea, strecurați-l din nou prin muselină – încet și cu grijă (prezența prea multor fibre în lichid poate cauza deranjamente intestinale). Acum, e gata. Doză: câte un pahar din două în două ore. Folosit astfel, remediul este aproape inofensiv. Durata de timp implicată este de trei-patru săptămâni, perioadă în care se recomandă o dietă diabetică strictă.

Avertisment: la fel ca în cazul tuturor remediilor din această carte, este necesară permisiunea medicului înainte de a se putea încerca autotratamentul. E posibil să aveți o maladie, ca diabetul juvenil, care ar face această metodă complet nepotrivită pentru dumneavoastră. Poate fi incompatibilă cu medicamentele pe care le luați și despre care medicul ar fi de părere că nu e cazul să le întrerupeți. S-ar putea să considerați că nu e sigur să vă bazați pe această metodă ca singur mijloc de a trata boala. E posibil să vă coboare prea mult nivelul zahărului. Numai medicul poate ști cu siguranță. Discutați cu el.

BLOCAJUL, PIETRELE ȘI NISIPUL RENAL, REUMATISMUL ȘI GUTA, AU DISPĂRUT!

Același ceai a dat de asemenea rezultate remarcabile în cazul problemelor de rinichi și vezică.

Bolile de inimă cu retenție de urină, blocajul renal de lungă durată este vindecat complet cu apa de păstăi de fasole, iar hemoragiile din oricare părți ale aparatului excretor se opresc rapid. Pietrele și nisipul sunt dizolvate imediat și nu mai reapar. Bolile vezicii și ale uretrei se vindecă. Reumatismele și guta dispar. Chiar și unele cazuri de diabet s-au vindecat. Acest remediu este complet inofensiv și se poate folosi un timp nedefinit, cu rezultate excelente.

În unele cazuri, apa de fasole albă a provocat grețuri, în care caz s-au făcut clisme (un sfert de litru de apă cu o linguriță de sare, din patru în patru ore), iar rezultatele au fost aceleași ca după băutură. De fapt, clismele au părut să stopeze convulsiile uremiei, eliberând mari cantități de apă.

Rezultate consemnate

- Doamna R.I. povestește: „M-am îmbolnăvit de rinichi (în urmă cu) șase săptămâni. Medicul îmi tot dădea antibiotice, dar problemele renale nu-mi treceau. M-am dus la un al treilea doctor, iar acesta mi-a spus să revin pentru a-mi face analize și radiografii. A găsit o piatră la rinichi și diabet. Nivelul zahărului îmi ajunsese la 326. A spus că trebuia să mă opereze, dacă piatra nu se clintea (...). Când am ajuns acasă (...) am început să beau ceai de păstăi de fasole. Am băut câte un sfert de litru pe zi. Două săptămâni mai târziu, când am fost din nou la medic, piatra dispăruse, iar zahărul scăzuse la 128. Doctorul a spus: «V-ați făcut bine». Nu mai aveam piatră, nici diabet. Era la fel de mirat ca mine. N-am luat nici un medicament pentru diabet."
- Domnul R.T. scrie: „Soția mea avea probleme cu rinichii de ani de zile (...). Am [preparat un lichid din păstăi de fasole albă], având grijă să-l strecor de mai multe ori, întrucât orice particule în plus de materie în suspensie puteau crea haos într-un sistem digestiv slăbit. După ce [l-am lăsat să stea opt ore], i-am spus soției mele să consume câte un pahar de 250 gr. din oră în oră. Ea mi-a spus că avea un gust îngrozitor și a făcut tot felul de mutre, dar, ce să vezi? Licoarea a reușit. După ce a băut sucul, urina ei a apărut limpede precum cristalul și de-atunci n-a mai acuzat dureri sau probleme la rinichi".

- Doamna S.V. scrie: „Am avut hidropizie mai mulți ani și luam pastile pentru umflături și fluid (...). Apoi, am început să gătesc păstăi de fasole roșie, fierbându-le (și bând apa). (...) Am început tratamentul conform îndrumărilor. N-am avut de așteptat mult timp rezultatele. Se pare că am eliminat foarte des mari cantități de urină (și de nisip). Am continuat să beau apa de fasole cam două săptămâni și jumătate și, în acel timp, n-a mai apărut nici un semn de hidropizie. Picioarele și gleznele mi s-au dezumflat. Fluidul de deasupra stomacului a fost eliminat și el.
- Domnișoara A.P. scrie: „Aveam uretra umflată de ani de zile. Am sădit fasolea și am băut ceaiul făcut din ea timp de trei săptămâni, și niciodată n-am mai avut asemenea rezultate. Mi-a înlăturat umflăturile de pe tot trupul și a fost la fel ca un laxativ bun. (...). Câteva prietene de-ale mele care au umflături vor planta și ele (...). [Sunt] disperate și bucuroase să afle vestea."

SCAIETELE BINECUVÂNTAT (SFÂNT)

Scaieții (*Carduus acanthoides*) cresc din abundență în Palestina. Între Nazareth și Tiberiada, un cercetător a fost uimit să găsească pământul acoperit pe suprafețe întinse cu aceste plante. Nu e de mirare că apar atât de des în Sfintele Scripturi. Odată, armata Împăratului Charlemagne era amenințată cu distrugerea de o epidemie de ciumă bubonică. Un înger l-a înștiințat că, dacă trăgea cu arbaleta în aer, săgeata avea să cadă pe o plantă care putea vindeca boala. Săgeata a căzut pe un scaiete din specia cunoscută de-atunci ca Scaietele Binecuvântat, Scaietele Sfânt sau Scaietele Maicii Domnului, *Cnicus benedictus*.

Ierbaliștii au atribuit multe virtuți scaietelui. Într-o vreme, se credea despre el că avea puteri supranaturale:

- Un scriitor relatează cazul unei femei căreia cancerul îi devorase sânii până la coaste, și totuși s-a vindecat spălându-se cu apă de Scaiete Binecuvântat (*Centaurea benedicta*) și presărând pe deasupra praf de frunze.
- Un alt scriitor povestește că a văzut ulcerele adânci și putrefiate ale unui bolnav, a cărui carne de pe picioare era consumată până la os și care încercase degeaba toate celelalte tratamente, vindecate cu următoarea rețetă: se iau frunzele plantei, se fărâmițează și se fierb cu mult vin, după care se adaugă slănină topită; se mai lasă puțin la fiert, după care se pune înăuntru puțină făină de grâu, amestecând tot timpul cu o spatulă, până când compoziția ajunge la consistența unui unguent, care în continuare se așterne peste ulcere de două ori pe zi.

În cercetările moderne, culturile de celule au demostrat citotoxicitate contra celulelor canceroase folosind extras de Scaiete Binecuvântat și, de asemenea, activitate anti-tumorală la cancerul (sarcomul) șoarecilor. O pudră extrasă din plantă a fost aplicată extern pe cancerele pielii, cu grade variate de succes.

Studiile in vitro cu extrase de Scaiete Binecuvântat au demonstrat o considerabilă activitate anti-bacteriană și anti-fermenți, contra Candidei albicans.

Scaietele binecuvântat este folosit de ierbaliști pentru a accentua lactația în perioada de alăptare. În acest scop, mamelor li se dă ceai cald. De asemenea, are reputația de a sparge cheagurile de sânge, alungă gălbenarea, mărește pofta de mâncare și coboară febra.

Scaietele Binecuvântat conține un ulei volatil și un principiu amar, numit cnicină.

> În doze mari, Scaietele Binecuvântat acționează ca emetic puternic, declanșând vomismente lipsite de durere și jenă. Infuziile reci [ceaiurile] în doze mici sunt utile pentru stările de slăbire și debilizare a stomacului, precum și ca tonic, creând poftă de mâncare și prevenind îmbolnăvirile. Infuzia caldă – 30 gr. de plantă uscată într-un sfert de litru de apă clocotită – în doze de câte un pahar, formează în febrele intermitente unul dintre cele mai utile diaforetice [provocatoare de respirație] care se pot folosi. Într-o vreme, se credea că planta ar avea virtuți foarte mari contra febrelor de tot felul (...). Se spune că are mari puteri pentru purificarea și circulația sângelui și, pe această bază, întărește creierul și memoria.

DOZAJ

Folosiți 15 gr. de frunze și o jumătate de litru de apă. Fierbeți apa separat și turnați-o peste plantă. Lăsați la așezat între cinci și douăzeci de minute, în funcție de tăria pe care o doriți. Beți infuzia caldă sau fierbinte, câte o ceașcă sau două pe zi.

ELIXIRUL ZEULUI SOARE

Egiptenii venerau mușețelul (romanița, *Matricaria chamomilla*) pentru puterea sa de a vindeca febrele – mai ales crizele recurente de malarie. Florile sale asemănătoare cu margaretele le aminteau de Soare, așa că i l-au închinat lui Ra, zeul Soarelui – unul dintre cei mai importanți zei ai pantheonului egiptean. Începând cu dinastia a VI-a, toți faraonii și-au declarat descendența din Ra. Trupul lui Ramses al II-lea a fost uns cu ulei de mușețel. Mușețelul comun are o aromă plăcută, cu parfum distinct de mere – de unde și denumirea sa din greaca veche, *kamai*, care înseamnă „pe pământ", și *melon*, „măr". Când e călcat sub picioare, mirosul său puternic și înmiresmat îi dezvăluie adesea prezența înainte de a fi văzut. De fapt, pășitul peste plantă pare să-i fie benefic acesteia:

„Ca un strat de mușețel
Cu cât e mai călcat,
Cu atât mai mult se întinde (...)."

Mușețelul a fost numit „medicul plantelor", fiindcă nimic nu pare să contribuie atât de mult la sănătatea unei grădini decât numărul firelor de mușețel răspândite prin ea. Dacă o altă plantă se îmbolnăvește, în nouă cazuri din zece, prezența unei flori de mușețel lângă ea o va însănătoși.

Principiile sale active sunt un ulei volatil, acidul anthemic (principiul amar), acidul tannic și o glicosidă. Prin fierbere, uleiul se disipează. Ceaiul de mușețel trebuie să fie pregătit într-un vas acoperit, în scopul de a împiedica scăparea aburilor, întrucât valoarea medicinală a florilor este redusă în proporție considerabilă de cea mai

mică evaporare. Florile trebuie lăsate la așezat în infuzie timp de cel puțin zece minute, înainte de a se strecura.

LEAC PENTRU STOMAC, ULCER, CALCULI BILIARI ȘI DIVERTICULITĂ

Specialiștii în plante medicinale consideră mușețelul principalul leac pentru arsuri gastrice și deranjamente de stomac. Pentru ulcerele la stomac, remediul preferat e mușețelul. Nu poate exista nici un alt remediu mai pe măsură, inclusiv toate produsele sintetice. Este unic de potrivit pentru tratarea afecțiunilor digestive, incluzând ulcerele, deoarece combină proprietăți antiinflamatorii, antiseptice, antispasmodice și calmante pentru stomac.

Ceaiul de mușețel e cunoscut de mult timp ca solvent pentru calculii biliari. Într-un caz consemnat, două pietre biliare au fost puse într-un pahar cu ceai de mușețel. A doua zi, pietrele se sparseseră în patru bucăți. În ziua a cincea, erau ca nisipul. După zece zile, se dizolvaseră complet.

Ceaiul de mușețel este deosebit de valoros pentru tratarea diverticulitei, întrucât acțiunea sa antiinflamatorie calmează întregul sistem digestiv. O doză sugerată este de două lingurițe de mușețel uscat la o ceașcă de apă fiartă. Lăsați la așezat cinci-zece minute. Sorbiți pe parcursul zilei.

UMFLĂTURI, INFLAMAȚII, NEVRALGII, ABCESE DISPĂRUTE

Pe lângă întrebuințările lor pe plan intern, florile de mușețel sunt folosite de asemenea în mod extins ca prișnițe și comprese pentru umflături externe, nevralgii sau dureri inflamatorii, și au efect acolo unde alte remedii au eșuat, dovedindu-se inestimabile pentru reducerea umflăturilor faciale cauzate de abcese. Se pot umple pungi cu flori afânate, cufundându-se complet în apă fiartă, înainte de a fi aplicate ca prișnițe. Se spune că puterile antiseptice ale mușețelului sunt de o sută douăzeci de ori mai mari decât ale apei de mare.

O femeie, după ce se tăiase la deget cu un cui ruginit, și-a înmuiat mâna în infuzie de mușețel. Mâna mi s-a vindecat în câteva zile și, în anii următori, am descoperit că aceste flori erau infaili-

bile, ori de câte ori le foloseam, a scris ea. În ultimele luni, mi-au vindecat piciorul, care se arsese grav cu leșie. Scufundarea într-o infuzie caldă [preparată asemenea ceaiului, dar fierbând mai multă vreme – între douăzeci și treizeci de minute] este foarte odihnitoare pentru picioarele obosite și alungă durerea bătăturilor.

Întreaga plantă e folosită pentru aplicări externe la durerile de dinți, de urechi și nevralgii. 30 gr. de plantă uscată se infuzează într-un litru de apă fiartă, apoi se lasă la răcit.

MIGRENA VINDECATĂ

Specialistul francez în plante medicinale Maurice Messegue spune: „Bunica mea, Sophie, îmi dădea întotdeauna câte o infuzie bună de mușețel când bănuia că aveam viermi și ulterior am aflat că obișnuia să le-o recomande femeilor din sat care sufereau de menstruații dureroase. Tatăl meu o recomanda pentru crampele de stomac și de intestine, colici și spasme (...), pentru a accelera vindecarea (...) rănilor și a opri puroiul. Eu însumi am folosit-o pentru virtuțile sale din tratamentul migrenelor și nevralgiilor faciale (...). Îmi place să citez cazul unui om care a venit să mă consulte în legătură cu migrena lui, care rezista la toate produsele farmaceutice „clasice" pe care le luase și care îi distrugeau stomacul și rinichii. Dar, după paisprezece zile de tratament intensiv cu mușețel, s-a vindecat."

Pentru migrene și nevralgii, Messegue prepara un decoct, punând o mână de flori uscate de mușețel într-un litru de apă. (Pentru prepararea infuziilor și a decocturilor, vezi instrucțiunile la pag. 269-270).

EFECT SEDATIV CALMANT, ABSOLUT INOFENSIV

Infuzia (de mușețel), preparată din 30 gr. de flori și 0,5 l de apă clocotită și luată în doze variind de la o lingură până la un pahar (...) este un remediu de modă veche, dar extrem de eficace, pentru migrene și nevralgii, crampe intestinale, colici și spasme, dureri de stomac; pentru afecțiunile nervoase și isterice ale femeilor se mai folosește de asemenea ca emenoagog (stimulent pentru menstruație). Are un minunat efect calmant, sedativ și absolut inofensiv.

Este considerat un preventiv și singurul remediu sigur contra coșmarurilor. Oprește orice acces de *delirium tremens* în faza de început. Uneori, este folosit și pentru febre intermitente.

AVERTISMENT

Mușețelul este un membru al familiei ruginei (*Senecio jacobaea*). Dacă aveți guturai, există posibilitatea ca băutul ceaiului de mușețel să declanșeze o reacție alergică. Reacțiile de tip histaminic sunt totuși extrem de rare.

Prin urmare, mușețelul nu amenință cu nimic sănătatea. Ba chiar, mușețelul conține cel puțin șapte substanțe chimice antihistaminice diferite: apigenin, isorhamnetin, kaempferol, luteolin, quercitin, rutin și umbelliferon. Această gamă de compuși ne dă toate motivele să-i acordăm o șansă acestei plante. Dacă nu ajută încetați pur și simplu s-o mai folosiți.

REMEDIUL LUI MOISE CONTRA DURERILOR DE DINȚI

Moise a inclus cuișoarele (*Caryophyllus aromaticus*, sau *Eugenia aromatica*) în tămâia sfântă din Tabernacol. Toate traducerile Bibliei folosesc un cuvânt, *„onycha“* („unghișoară“) care provine din termenul grecesc *onux* – aceeași derivație de bază a cuvântului *„clove“* din latinescul *clavus*. Întrucât *„onycha“* din Biblie este întotdeauna una dintre mai multe mirodenii dulci, toate dovezile indică insistent spre *„cloves“* = cuișoare.

> Apoi Domnul i-a grăit lui Moise: „Ia-ți mirodenii bine mirositoare: balsam, unghișoară cu bun miros, galbanum (...). (Exodul, 30:34).

Vindecătorii tradiționali din India folosesc cuișoarele încă din vechime și se crede că acestea au devenit o marfă prețuită – și deosebit de rară și scumpă – a israeliților prin comerț.

Uleiul de cuișoare constă în proporție de șaizeci-nouăzeci la sută din eugenol, care îi conferă puteri antiseptice și anestezice. Dentiștii îl folosesc ca anestezic oral – se pun câteva picături într-o cavitate – și pentru dezinfectarea canalelor de rădăcină. De asemenea, este ingredientul activ din unele remedii comerciale contra durerilor de dinți, ca Benzodent și Numzident.

O comisie științifică răspunzătoare în fața Administrației Alimentelor și a Medicamentelor din S.U.A. a comentat că uleiul de cuișoare este singurul dintre cele douăsprezece ingrediente găsite în mod normal în preparatele împotriva durerilor de dinți care e „sigur și eficient pentru uz temporar, pe un dinte îndurerat“. Uleiul nu se înghite, ci se aplică direct pe dinte.

Întrebuințări consemnate

- O femeie pensionară din București, spune că stoarce câțiva stropi de ulei de cuișoare pe un tampon de vată și apoi își tamponează dintele care o doare. Îi alungă durerea pentru circa o oră, afirmă ea. Continuă astfel până se poate prezenta la dentist. Aceeași tehnică, declară femeia, merge și după o extracție. Susține că de obicei găsește uleiul de cuișoare la plafar.
- Pentru a alunga durerea provocată de căderea unei plombe dentare, puteți înmuia un mic tampon de vată în ulei de cuișoare, pentru ca apoi să-l introduceți în gaură și s-o acoperiți cu o plombă temporară dintr-o bucățică de gumă de mestecat fără zahăr, până ajungeți la dentist. Folosirea prelungită a uleiului de cuișoare poate vătăma dintele, așa că întrebuințați-l numai ca măsură provizorie și prezentați-vă la dentist cât mai curând posibil.

Cuișoarele nu sunt decât una dintre mirodeniile care pot ajuta organismul să folosească mai eficient insulina. Celelalte sunt frunza de dafin (*Laurus nobilis*), scorțișoara (*Cinnamomum*) și curcuma (șofranul de India, *Curcuma longa*), adaugă cercetătorul doctor James Duke. Puneți un vârf de cuțit sau două din fiecare într-o oală cu ceai negru și lăsați la așezat zece minute, după care adăugați gheață și beți, recomandă el.

AJUTĂ LA PĂSTRAREA VEDERII LA BĂTRÂNEȚE

Uleiul de cuișoare e un antioxidant puternic. Studiile arată că ajută la prevenirea descompunerii în retină a unei substanțe numite acid docosahexaenoic. Această acțiune ajută să se conserve vederea la bătrânețe. Un cercetător propune să adăugați o picătură

sau două la ceaiurile de mentă antioxidante și să beți până la patru cești pe zi.

REDUCE POFTA DE ALCOOL

Alcoolicii dexintoxicați care continuă să mai jinduiască din când în când după o duşcă de tărie nu trebuie decât să ia în gură două cuișoare pentru un timp, sugându-le încet, dar cu grijă să nu le mestece și să nu le înghită. Procedând astfel, pofta de alcool dispare, temporar dar eficient. Dacă sunt înghițite, cuișoarele pot deranja stomacul.

O PUTERNICĂ PLANTĂ DIN BIBLIE CARE ELIMINĂ DURERILE ARTRITICE

Ghimbirul (ghimberul, *Zingiber officinale*) este menționat de mai multe ori în Talmud – cele treizeci și nouă de cărți cu comentarii biblice care datează din secolul I – ca plantă medicinală puternică, împreună cu piperul și vinul, benefică pentru tot organismul.

Ghimbirul este un agent antiinflamator care a fost mii de ani folosit pentru a ușura artrita reumatoidă. Acționează blocând formarea chimicalelor inflamatorii în organism.

Multe medicamente antiinflamatorii au și ele același rol, dar creează efecte secundare, ca ulcerele la stomac, care le împiedică folosirea pe termen lung. De asemenea, ghimbirul pare să neutralizeze acizii inflamatori din fluidul articulațiilor.

- Unui mecanic auto de cincizeci de ani, căruia i se pusese diagnosticul de artrită reumatoidă, i s-a spus să mănânce cam 50 gr. de ghimbir proaspăt zilnic, în amestec cu legume și cărnuri gătite ușor. Simptomele sale au început să dispară într-o lună. În trei luni, „scăpase complet de dureri, inflamații și umflături" și astfel a rămas timp de zece ani.
- Cincizeci de pacienți au scăpat de artrita reumatoidă luând fie 5 gr. de ghimbir proaspăt, fie o treime de linguriță de ghimbir pisat, cu mâncare sau dizolvat în lichid, de trei ori pe zi, pe parcursul unui studiu de doi ani. Nu s-a remarcat nici un efect secundar, la dozele terapeutice mici.

Doctorul Srivastava mai spune că pulberea de ghimbir este eficientă în reducerea durerilor și inflamărilor osteoartritei. El afirmă că 75% din pacienții testați care au luat trei sferturi de linguriță de ghimbir praf de trei ori pe zi, timp de doi ani și jumătate, s-au ameliorat semnificativ.

DISPARIȚIA GREȚURILOR, A AMEȚELILOR, A RĂULUI DE DIMINEAȚĂ

În cadrul tratamentelor homeopate, rădăcina de ghimbir a făcut obiectul interesului meu intens mai mulți ani. Totul a început când am descoperit că o versiune sub formă de pudră în capsule a acestei plante m-a împiedicat să vomit în timpul unei crize de gripă. În continuare, am recomandat capsulele oricui avea cea mai mică tendință spre grețuri sau spre diaree. Au făcut minuni. Iată un sumar al efectelor ghimbirului asupra diverselor genuri de greață.

1. Greața la mișcare – Planta a dat rezultate la peste 90% din oamenii care au încercat-o (...). A fost mai eficientă când se ingerau câte două-patru capsule, înainte de a călători. În continuare, se înghițeau din nou câte două capsule, cam o dată la o oră, sau imediat când se simțea cel mai mic semn de deranjament al stomacului. Rădăcina de ghimbir era la fel de eficientă pentru deplasările cu mașina, vaporul, trenul sau avionul.
2. Răul de dimineață – Rădăcina de ghimbir a reușit cu succes să reducă sau să elimine grețurile matinale în peste 75% din cazuri. În general (pacienții) luau orice cantitate între trei și opt capsule, înainte de a se da jos din pat dimineața (mai multe, la nevoie), după care rămâneau în pat până când le trecea greața simțită la deșteptare. Dacă simptomele reveneau în timpul zilei, luau între trei și cinci capsule și se odihneau până la dispariția simptomelor.
3. Amețeli și vertijuri – Nu numai că rădăcina de ghimbir prevenea greața, dar a eliminat și amețelile. Oameni care nu mai putuseră ieși din casă sau să circule cu mașina ori trenul de ani de zile au luat rădăcină de ghimbir pentru a-și putea învinge greața și au fost uimiți să constate că și vertijurile dis-

păreau. În comparație cu dozele necesare pentru alte stări, era nevoie de foarte puțină rădăcină de ghimbir, de obicei între două și patru capsule, periodic, pe parcursul zilei.

4. Gripă la stomac – Aici, bolnavii aveau nevoie de cele mai mari doze. Regimurile eficiente de tratament decurgeau astfel: la primul semn de greață, sau chiar mai curând, dacă pacientul bănuia că luase un virus contagios, înghițea „o mână" (probabil cam între șase și zece capsule, iar apoi între două și patru la fiecare jumătate de oră sau oră încheiată), până când erau siguri că perioada de pericol trecuse. De unde știau? Ei bine, în cazul meu, n-am făcut decât să reduc treptat dozele până când n-am mai avut nici cea mai vagă senzație de greață.

CREȘTEREA PĂRULUI

Specialiștii chinezi în plante medicinale susțin că rădăcina de ghimbir poate face părul să crească din nou. Au două moduri diferite de a o aplica. 1) Se rade fin o bucată de rădăcină proaspătă de ghimbir și se încălzește ușor. Apoi, se întinde peste zona pleșuvă și se acoperă cu o bonetă de baie timp de treizeci de minute, după care se spală. Se repetă procedeul zilnic. 2) Se prepară puțin suc de ghimbir (prin raderea rădăcinii proaspete sau trecerea ei prin mixer și stoarcere printr-o pânză rară). Se adaugă alcool – o parte de ghimbir la zece părți de alcool. Se înmoaie un tampon de vată în soluție și se masează cu el locul pleșuv. După o jumătate de oră, capul se clătește cu apă călduță.

GAZELE ȘI INDIGESTIILE

Dacă aveți problema gazelor stomacale sau intestinale, tăiați dintr-o rădăcină proaspătă de ghimbir trei sau patru felii mari aproximativ cât o monedă de cincizeci de lei și puneți-le într-o cană mare cu apă care tocmai a fost luată de la fiert. Lăsați-le la așezat zece minute. Strecurați apa și beți-o, imediat după masa care v-a cauzat gaze.

PREVENIREA ATACURILOR DE ASTMĂ

Combinație de ghimbir și suc de morcovi a făcut minuni în prevenirea atacurilor de astmă și eliminarea mucozităților. Preparați sau cumpărați suc de morcovi proaspeți. Radeți rădăcină proaspătă de ghimbir, puneți-o într-o pânză rară și stoarceți o lingură de suc de ghimbir. Adăugați-o la 180 gr. de suc de morcovi și beți dimineața și ori de câte ori vă simțiți pieptul încărcat.

ALIMENTE BIBLICE CARE RESTABILESC CIRCULAȚIA ÎN EXTREMITĂȚI ȘI ÎNCĂLZESC PICIOARELE

Pentru acest remarcabil remediu, aveți nevoie de două alimente biblice comune, rădăcină de ghimbir și praf de muștar (*Sinapis alba*). Radeți sau mixați 30 gr. de rădăcină de ghimbir proaspătă și stoarceți terciul obținut printr-o bucată de pânză rară, pentru a obține sucul. Amestecați sucul cu două lingurițe de muștar pudră. Întindeți aceste amestec pe tălpile picioarelor reci și lăsați-l acolo timp de circa cincisprezece minute. Trebuie să vă simțiți picioarele încălzindu-se treptat. Repetați procedeul zilnic timp de o săptămână, și s-ar putea ca picioarele reci să devină un lucru de domeniul trecutului.

DISPARIȚIA MĂTREȚII

Radeți 30 gr. de rădăcină de ghimbir și mai luați o mână de flori de mușețel (cumpărate de la plafar), legând totul într-o pânză rară. Scufundați acest pachețel în 3,75 l. de apă (eventual distilată) și puneți la fiert pentru zece minute. După ce s-a răcit, turnați lichidul – numit decoct – într-o sticlă și acoperiți-o, pentru a o pune la păstrare. Se folosește după șamponare, masând în păr o cantitate între 15 și 30 gr. Nu clătiți.

UȘURAREA SCIATICII

Ghimbirul se folosește ca un remediu eficient și pentru sciatică. Dacă medicul aprobă, radeți o bucată de rădăcină proaspătă de ghimbir, sau treceți-o prin mixer. Așezați terciul pe o pânză rară

și stoarceți sucul într-un vas. Amestecați o cantitate egală de ulei de susan cu sucul de ghimbir, apoi masați cu mixtura zonele dureroase. Dacă aveți o senzație de arsură, mai adăugați ulei de susan.

O UMILĂ PLANTĂ BIBLICĂ, NUMITĂ „UNUL DINTRE CELE MAI VALOROASE ȘI MAI IMPORTANTE" ARTICOLE DIN MEDICINĂ

Experții consideră că referirile din Biblie la jneapăn, în cartea Profetului Ieremia (17:6 și 48:6) indică de fapt ienupărul (jneapăn, jep, *Juniperus*), care crește în munții Peninsulei Sinai și este o plantă comună în locurile deșertice din Țara Sfântă. Din punct de vedere medicinal, frunzele și fructele de ienupăr au fost folosite pentru a pune în mișcare intestinele, a elimina tenia, a vindeca astma, a lecui durerile de cap, a provoca menstruația și multe altele. La începutul secolului XX, ienupărul era cunoscut ca „unul dintre cele mai valoroase, mai importante și mai universale articole din Materia Medica". Se consideră că între patru și șase picături de ulei din fructe de ienupăr, luate cu miere de trei, patru ori pe zi, reprezintă un reușit remediu casnic pentru pietre și nisip, dureri lombare, gută și probleme reumatice, crize de astmă.

Experții, însă, avertizează că ienupărul nu trebuie luat intern de femeile însărcinate, de copii mici, de bolnavii cu rinichii sau de cei cu guturai. Nu se ia niciodată ienupăr mai mult de șase săptămâni. Principalul ingredient activ din ienupăr este uleiul volatil. O substanță componentă a uleiului, terpinen, acționează asupra rinichilor și e răspunzătoare pentru efectul diuretic. Dar folosirea sa prelungită poate irita și chiar vătăma rinichii. Simptomele de supradozaj includ diareea, durerile intestinale sau renale, urina cu sânge, accelerarea bătăilor inimii, creșterea tensiunii. Dacă se întâmplă oricare dintre aceste fenomene, încetați tratamentul. Consultați întotdeauna un medic, înainte de a încerca să vă tratați singuri.

VINDECAREA EMFIZEMULUI, A SINUZITEI, RĂCELILOR LA CAP ȘI GRIPEI

Pentru emfizem, sinuzită, răceală la cap și gripă, un tratament simplu și totuși eficient constă în ulei din fructe de ienupăr vaporizat. Amestecați cincisprezece picături de ulei din fructe de ienupăr cu trei sferturi de ceașcă de apă distilată. Puneți compoziția într-un vaporizator, pe noptieră, lângă pat. Culcați-vă, puneți vaporizatorul în funcțiune și inhalați vaporii timp de o oră. Această metodă ar trebui să vă ușureze respirația pentru patru ore, după care mixtura trebuie să fie reînnoită.

Pentru a prepara ulei din fructe de ienupăr, o ceașcă de fructe coapte de ienupăr se pisează într-o piuliță de piatră. Sau, se poate folosi un fund și un ciocan de lemn. (Câteva ace de ienupăr, pisate alături de fructe, măresc puterea compoziției.) La această mixtură pisată se adaugă un litru de untdelemn de măsline virgin, pur, și se lasă la așezat, cu capacul fixat etanș, într-un loc cald, timp de trei zile. La sfârșitul intervalului, uleiul se strecoară, se pune în sticlă și i se aplică eticheta.

Uleiul vaporizat din fructe de ienupăr ajută de asemenea la dezinfectarea unei camere contaminate cu microbi provenind de la respirație, tuse, râs, vorbit și suflatul nasului.

O ceașcă de ceai din fructe de ienupăr la câteva ore poate vindeca rapid gripa.

ÎNCETAREA RAPIDĂ A HEMORAGIILOR, CONTROLUL DIABETULUI

Când fructele de ienupăr (o jumătate de ceașcă) se fierb la foc mic în apă fierbinte, trei sferturi de litru timp de douăzeci și cinci de minute, sunt extrase anumite substanțe importante din uleiuri care, luate intern, ajută la accelerarea procesului de coagulare. Ceaiul trebuie să fie cald, spre a avea efect. Se sorb încet cantități de câte o jumătate de ceașcă, la fiecare oră și jumătate, când stomacul e gol, pentru un efect maxim.

La fel se procedează și în caz de diabet, dar trebuie subliniat că fructele de ienupăr nu pot fi considerate un leac al diabetului, ci mai degrabă un mod de a-l controla, un supliment pe lângă tratamentele existente, dacă medicul aprobă.

CUM VINDECĂ ULEIUL FOLOSIT LA BINECUVÂNTAREA LUI IISUS

Când mirele din Cântarea Cântărilor își compară mireasa cu tot felul de plante fermecătoare, el menționează în repetate rânduri

nardul (*Lavendula spica*), care este strâns înrudit cu lavanda comună (*Lavendula vera*). Uleiul de lavandă comună este virtualmente identic cu uleiul folosit la ungerea lui Iisus.

Iar fiind în Betania, în casa lui Simon Leprosul, și șezând la masă, a venit o femeie având un vas de alabastru cu mir de nard curat, de mare preț, și spărgând vasul, a vărsat mirul pe capul lui Iisus. (Marcu, 14:3).

Ci Maria-Magdalena, luând o litră de mir foarte scump, de nard adevărat, a uns picioarele lui Iisus și le-a șters apoi cu părul ei, iar casa s-a umplut de mirosul mirului. (Ioan, 12:3).

Pe lângă mireasma deosebită pe care o răspândește, lavanda are efect în cazuri de astmă, slăbiciune generală, gripă, infecții ale ficatului și splinei, gălbenare, congestie, scurgeri vaginale și slăbiri ale ochilor.

Face minuni la gută și reumatism, iar copiii pot fi menținuți sănătoși făcându-li-se băi generale în lavandă. Merită să menționăm de asemenea că această plantă ajută în cazuri de boli ale pielii ca eczemele, acneea și așa mai departe; poate fi folosită la arsuri și boli venerice – în acest din urmă caz, nu ca leac, desigur, ci ca ajutor pentru vindecare. Și este utilă pentru ulcer, inflamații superficiale și răni infectate.

Când este inhalată, accelerează tratamentul răcelilor, al gripei, al amigdalitei și al bronșitei. Ca gargară, curăță toate ungherele infectate ale gurii și de asemenea poate trata paralizia limbii și bâlbâiala, întrucât are un efect relaxant asupra nervilor și a mușchilor.

Folosită sub formă de compresă pentru ficat, ajută acest organ vital să-și îndeplinească rolul de „uzină chimică" a organismului. Utilizată în frecții pe piept, tonifiază plămânii și astfel ajută la tratamentul pneumoniei, al pleureziei și al congestiei pulmonare.

RECUNOSCUT OFICIAL DE PESTE DOUĂ SUTE DE ANI

Tinctura de lavandă roșie este compusă din uleiuri de lavandă și rozmarin, cu coajă de scorțișoară, nucșoară și santal roșu, macerat în spirt de vin timp de câteva zile. Acest preparat, vândut în Anglia sub denumirea de picături de lavandă, este recunoscut oficial în Farmacopeia Britanică de peste două sute de ani. Popularitatea acestui remediu poate fi înțeleasă observându-i efectele afirmate asupra atacurilor de apoplexie, paraliziei, convulsiilor, vertijurilor, amneziei, slăbirii vederii, depresiei, sterilității feminine.

Se lua în suc de mure, sau în vin. De asemenea, în lapte sau apă îndulcită cu zahăr. Ca infuzie (ceai), dacă se bea prea multă, lavanda poate cauza cârcei și colici, iar uleiul de lavandă, în doze prea mari, este o otravă narcotică și cauzează moartea prin convulsii.

Uleiul de lavandă este util când se fac cu el frecții externe pentru stimularea membrelor paralizate. Uleiul se folosește cu succes la tratamentul ulcerațiilor, ulcerelor varicoase, arsurilor și opăriturilor.

Uleiul de lavandă spinoasă, făcut din *Lavendula spica* (nard) se spune că promovează admirabil creșterea părului slăbit sau care cade. Din plantă se poate prepara și un decoct – Apa de Spini.

Apa de lavandă se poate prepara ușor acasă. Într-o sticlă de un sfert de litru se pun 30 gr. de ulei esențial de lavandă, o picătură de mosc și 754 ml. de spirt de vin. Aceste trei ingrediente se amestecă bine, prin agitare. Mixtura se lasă la așezat, se scutură din nou peste câteva zile, apoi se toarnă în flacoane de parfum cu dopuri etanșe.

LEII ȘI TIGRII DEVIN DOCILI SUB INFLUENȚA SA

S-a descoperit că lavanda are un foarte bun efect de respingere a insectelor. În mod surprinzător, nu numai insectelor le displace mirosul de lavandă, ci se știe din surse de încredere că leii și tigrii din grădinile zoologice sunt puternic afectați de mirosul apei de lavandă și devin docili sub influența sa.

AFRODISIACUL SUPREM

În 1995, oamenii de știință de la Institutul de Cercetări ale Mirosului și Gustului din Chicago au raportat că anumite mirosuri intensifică circulația sangvină peniană la pacienții voluntari, mai dramatic decât alte arome. Uleiurile din flori de lavandă și semințe de dovleac produc cu 40% mai multe erecții la bărbații între vârstele de douăzeci și treizeci și nouă de ani când li se spune să miroasă mici tampoane de material conținând cantități minuscule din fiecare asemenea ulei.

DISPARIȚIA INSTANTANEE A TUSEI

Adăugați o jumătate de ceașcă de flori uscate de lavandă în două cești de apă clocotită. Acoperiți, luați de pe foc și lăsați la așezat treizeci de minute. Strecurați și sorbiți o ceașcă de ceai cald printr-un pai de plastic, dacă e necesar, la fiecare trei ore, și cea mai severă tuse va înceta.

VINDECĂRI MIRACULOASE CU O MICĂ SĂMÂNȚĂ

Muștarul este menționat în două dintre parabolele lui Iisus. Într-una dintre acestea (Matei, 13:31, 32), El spune:

> „Împărăția cerurilor este asemenea grăuntelui de muștar, pe care l-a luat omul și l-a semănat în țarina sa. Și care este mai mic decât toate semințele, dar când a crescut este mai mare decât legumele și se face pom (...)."

În altă parabolă, Iisus spune:

> „(...) Pentru necredința voastră [n-ați putut să scoateți demonul]. Căci adevăr grăiesc vouă: de veți avea credință cât un grăunte de muștar, veți zice muntelui acestuia: mută-te de aici dincolo, și se va muta; și nimic nu va fi vouă cu neputință." (Matei, 17:20)

Ca medicamente, semințele de muștar sunt adevărate salvatoare ale vieții. Pisate și amestecate cu apă, două substanțe din conținutul semințelor – sinigrina și myrosina – se combină spre a forma un ulei volatil care generează o căldură intensă. Plasat pe piele, acest ulei alungă congestiile diverselor organe, atrăgând sângele spre suprafață.

> Din acest motiv, muștarul are o valoare considerabilă pentru tratarea unei ample diversități de maladii – astmă, bronșită, pneumonie, febră și frisoane, sciatică, nevralgii, gută, luxații, tendonite, răceli și gripe, furuncule și ulcerații purulente și iritații ale rinichilor.

În multe cazuri, o simplă cataplasmă cu muștar – de genul cum obișnuia să pregătească bunica – poate aduce o alinare uimitoare. Întindeți puțină vaselină sau grăsime pe piele, peste zona afectată. Măsurați o parte de pulbere de muștar (din semințe de muștar pi-

sate) și amestecați-o cu patru părți de făină integrală de grâu. Adăugați apă până se formează o pastă destul de groasă ca să se întindă ușor pe o bucată de pânză sau tifon, și aplicați-o direct pe zona afectată, fixând-o cu leucoplast. O puteți ține câteva ore, sau peste noapte, dacă doriți.

Vaselina apără pielea. Altfel, se pot forma bășici. Dar amestecarea semințelor de muștar pisate și a făinei cu albușuri de ou, în loc de apă, previne bășicarea.

O cataplasmă mai puternică se poate prepara omițând făina de grâu și amestecând 120 gr. de pudră proaspătă din semințe de muștar cu apă caldă, pentru a obține o pastă groasă, care apoi se poate aplica în conformitate cu instrucțiunile de mai sus.

Cataplasmele cu muștar aplicate corect sau băile cu muștar (făcute cu ajutorul pulberii de muștar) au salvat viețile multor copii care se învinețiseră deja în urma unor cazuri grave de bronhiolită (inflamarea și blocarea treptată a bronhiolelor, cele mai înguste tuburi aeriene din plămâni) și care gâfâiau înnebuniți după aer. Dar trebuie să se aibă grijă ca pielea să nu fie expusă ingredientelor active ale muștarului un timp prea îndelungat. Este de dorit o înroșire intensă a pielii, dar nu lăsați în nici un caz să se formeze bășici. În caz de tuse convulsivă, tratamentul descris mai sus poate proteja copiii de complicații grave.

ALTE FAPTE SURPRINZĂTOARE

ASTMA – Mâncărurile iuți, ca muștarul și usturoiul, pot aduce „ușurarea imediată a astmei" datorită puterii lor „mucokinetice" (de mișcare a mucusului) de a dilua secrețiile groase, astfel deschizând căile respiratorii și ușurându-le astmaticilor respirația.

HIPOTIROIDISMUL – Hormonii tiroidieni sunt compuși din iod și tyrosină. Muștarul verde este cea mai bună sursă de tyrosină pe care o cunosc. Alte alimente care conțin tyrosina sunt – în ordine descrescătoare a concentrației – roșcovele (*Ceratonia siliqua*), fasolea încolțită, boabele de soia, ovăzul, alunele, spanacul, cresonul și varza.

BOALA LUI RAYNAUD – În boala lui Raynaud, constricția și spasmele arterelor mici care aduc sângele în extremități fac ca degetele să devină reci, dureroase și palide sau vineții. Uneori, ace-

lași lucru se întâmplă și cu nasul și degetele de la picioare. Este o afecțiune destul de comună la femei. Ocazional, poate fi un simptom de sclerodermă, o boală rară care implică întărirea pielii și vătămarea organelor interne.

Dacă suferiți de boala lui Raynaud, puteți aplica o cataplasmă cu muștar pentru a stimula circulația degetelor. De asemenea, puteți încerca supa de legume sau de fasole și paste făinoase, condimentată din belșug cu mirodenii „iuți", care activează circulația – ca pulberea de muștar, ardeiul iute, usturoiul sau ghimbirul.

UNUL DINTRE DARURILE MAGILOR PENTRU PRUNCUL IISUS AJUTĂ LA BOLILE CRONICE DE PLĂMÂNI, ARTRITĂ, CHEAGURI DE SÂNGE ȘI ALTELE

Vechii evrei considerau smirna (mirtul, *Myrus*) unul dintre cele mai prețioase și versatile produse ale Palestinei, căci sub formă de medicament le vindeca trupurile, ca tămâie le ridica moralul, iar ca parfum le bucura inima (...).

Una dintre cele mai importante întrebuințări ale sale era ca ingredient al uleiurilor sfinte cu care au uns Tabernacolul, Chivotul, altarul și vasele sfinte.

Smirna era folosită la ritualurile de purificare. Fecioarele conduse în fața Regelui Ahasverus (Ahașveroș), care-și alegea dintre ele o nouă regină, erau purificate timp de douăsprezece luni, conform legii pentru femei: șase luni cu ulei de mirt și șase cu balsamuri și alte mijloace de înfrumusețare. (Estera, 2:12).

Mirtul a fost unul dintre darurile Magilor pentru pruncul Iisus și, de asemenea, s-a folosit și la înmormântarea lui Iisus.

„Și a venit și Nicodim – cel care, la început, venise noaptea la Iisus – și a adus, amestecate laolaltă, smirnă și aloe ca la o sută de litre. Au luat deci trupul lui Iisus și l-au înfășurat, o dată cu miresmele, în pânze de in, precum este obiceiul să se înmormânteze la iudei." (Ioan, 19:39-40).

Evreii din vechime acordau o mare valoare puterii dezinfectante a uleiurilor volatile – iar rășina de smirnă conține mai multe. Smirna este unul dintre cele mai bune antiseptice și dezinfectante cunoscute.

Cele trei mari efecte ale rășinii de smirnă acționează asupra digestiei, infecțiilor și organelor reproducătoare femeiești. Secole de-a rândul, rășina de smirnă a fost folosită la tratarea vaginitelor, a dificultăților menstruale, a leucoreei și a altor forme de hemoragie, inclusiv hemoroizii și ulcerațiile.

Smirna este larg aplicată ca dezinfectant pe răni. În combinație cu grăsimea de focă, din ea se poate obține o alifie vindecătoare și antiseptică, folosită în tratarea hemoroizilor, a rosăturilor și a rănilor. Sau, sub formă de ceai, se poate folosi ca spălătură. După spălarea completă cu ceai a leziunilor, ulcerațiilor etc., presărați deasupra puțină pulbere. Cărbunele umezit cu acest ceai și aplicat pe ulcerele și plăgile vechi are un efect vindecător. De asemenea, e eficient și împotriva cangrenei.

Smirna poate ajuta bolile cronice de plămâni, mai ales când se formează mucus alb gros. Fiind antimicrobiană, ajută orice infecție abdominală. De asemenea, este foarte bună pentru gripele stomacale și excelentă de folosit la orice infecție sau inflamare a gurii ori a gâtului. Pentru a o folosi ca gargară sau apă de gură, puneți o linguriță de smirnă și una de acid boric într-o jumătate de litru de apă. Lăsați la așezat o jumătate de oră, turnați lichidul limpede și folosiți-l. Același remediu este excelent și pentru difterie, ulcerații faringiene și ulcere bucale. Se folosește la tuse, astmă, tuberculoză și toate afecțiunile de piept, întrucât diminuează descărcarea de mucus. Pentru a o folosi sub formă de ceai, puneți două lingurițe de rășină de smirnă într-o ceașcă de apă fiartă. Se ia de trei ori pe zi. Uleiul de smirnă se poate folosi în inhalații pentru probleme respiratorii. Nu înghițiți uleiul. Puneți doar câteva picături pe o pânză curată și mirosiți-le periodic.

În India, rășina unei specii aparte de smirnă este purificată prin fierbere în triphala (o combinație de fructe specială, cu efect detoxifiant). Aceasta e fiartă până rămâne o substanță neagră și groasă, numită guggal, care se pune la uscat. Se ia pentru arterioscleroză, artrită și probleme reumatice, precum și spre a deschide canalele circulației sangvine și nervoase. Doza medie este de două-trei pastile cât bobul de fasole, de trei ori pe zi.

Pentru o băutură care poate să prevină bolile de inimă și să împiedice formarea cheagurilor de sânge interne care declanșează atacurile de cord, ajunge să fierbeți o linguriță de smirnă pisată într-o ceașcă de apă. Lăsați la așezat zece minute. Beți până la două

cești pe zi. Smirna are un gust amar și neplăcut, așa că puteți să adăugați miere și lămâie, sau s-o amestecați cu altă băutură, pentru a-i face aroma mai suportabilă.

Smirna e excelentă pentru pioree. Periați dinții cu praful, clătiți complet gura cu ceaiul și scăldați gingiile. Când e luată intern, elimină halitoza sau respirația mirositoare. Folosiți câte o linguriță de rășină la o ceașcă de apă fiartă. Luați de trei ori pe zi. Gustul e amar, dar totuși înviorător, și poate ajuta la vindecarea gingivitei.

Întrucât stimulează contracțiile uterine, smirna nu trebuie să fie luată în timpul sarcinii. De asemenea, fiind o rășină, poate afecta negativ rinichii dacă e luată pe o perioadă mai mare de două săptămâni.

Utilizare consemnată

- Pentru vindecarea gingivitei sau a inflamării gingiilor, scufundați o periuță de dinți umedă în puțină pudră de smirnă și frecați gingiile zilnic, până când problema dispare.

UN VECHI LEAC VEGETAL ÎȘI DOVEDEȘTE VALOAREA

Herodot pomenește o veche inscripție din Marea Piramidă a lui Cheops care declară că s-a plătit suma de 1.600 de talanți de argint – echivalentul a treizeci de milioane de dolari americani din zilele noastre – pentru a-i aproviziona pe muncitori cu ceapă, usturoi și ridichi, în timpul construirii piramidei. Pe vremea faraonilor, în Egipt se cultivau intens ridichile, ale căror rădăcini erau remarcabil de dulci. De asemenea, ridichile se foloseau în scopuri medicinale. Uleiul de ridichi era folosit la tratarea bolilor de piele. Vechii creștini foloseau semințele de ridichi pentru a trata maladii interne, iar uleiul, la gătit și uns.

Ridichea (*Rhaphanus salivus*) este un remediu alimentar excelent pentru pietrele la rinichi și la bilă. S-a folosit mult timp în Rusia, pentru tratarea bolii lui Grave – tiroidă hiperactivă – și hipotiroidism – tiroidă hipoactivă.

Ceaiul tare din semințe de ridichi a fost folosit pentru reducerea cancerului la stomac și, extern, ca prișniță încălzită pentru cancerul la sân.

În cazurile de boală a lui Grave, ridichile suprimă cu blândețe producția de hormoni tiroidieni. Toate zarzavaturile din familia verzei și cea a muștarului au același efect, dar se pare că la ridichi e cel mai puternic. Motivul pentru care ridichile ajută și în cazuri de hipotiroidism – producție redusă de hormoni – este acela că conțin o substanță chimică (raphanin) care ajută la menținerea nivelurilor de hormoni tiroidieni în echilibru.

Pentru a preveni sau elimina calculii biliari, sucul stors din ridichile spaniole albe sau negre se administrează în doze crescătoare, de la o jumătate de ceașcă până la două cești pe zi. Se continuă cu doza de două cești timp de două sau trei săptămâni, apoi doza scade până se ia o jumătate de ceașcă, de trei ori pe săptămână, timp de încă trei sau patru săptămâni. Tratamentul poate fi repetat luând o ceașcă la început, apoi câte o jumătate zilnic și, mai târziu, câte o jumătate din două în două zile.

Se spune că o bună metodă de eliminare a calculilor renali sau de prevenire a apariției lor constă în a combina cu mixerul două ridichi roșii tocate și o jumătate de ceașcă de vin roșu, bând această compoziție zilnic – de două ori pe zi, în cazurile de urinat dificil.

Grăsimile solide depuse în organism se pot înlătura, folosind un remediu cu ridichi elaborat de medicii din Japonia. Se rad morcovi și ridichi albe și se adaugă câte o linguriță din fiecare la două cești de apă, plus șapte picături de sos de soia, o linguriță de lămâie și un deget de vareh. Se fierbe cinci minute. Apoi, fiertura e strecurată și se ia câte o ceașcă de două ori pe zi, dimineața și seara.

PLANTA CU ȘAPTE LUMÂNĂRI, CARE SALVEAZĂ VIEȚI

Vechii evrei și-au preluat multe simboluri de la plante. Nufărul a inspirat decorațiunile templului lui Solomon. Floarea de pomegranată a reprezentat sursa clopotelor ornamentale, iar fructul său a sugerat forma coroanelor regale de pe vremea lui Solomon și până în zilele noastre.

Sfeșnicul cu șapte brațe, care ne-a parvenit de-a lungul epocilor ca un important simbol evreiesc reprezentând cele șapte zile ale creațiunii, își are originea în umila plantă de salvie care crește pe munții și colinele din Palestina.

Când este presată, salvia (*Salvia officinalis*) ia aproape exact forma și conturul sfeșnicului cu șapte brațe – menorah – cu trunchiul său central și cele trei perechi de ramificații laterale, toate îndoite în sus și spre interior, simetric; pe fiecare ramură, grupurile de muguri („*knops*" sau „*knobs*") ai sfeșnicului auriu biblic, exact așa cum erau descrise acum trei mii de ani, În Exodul, 37:17. Denumirea științifică a salviei (*Salvia officinalis*) provine de la verbul latinesc *salvere*, „a fi salvat".

Această plantă s-a bucurat cândva de o atât de mare reputație pentru întârzierea îmbătrânirii și prelungirea vieții, încât un scriitor din secolul al XIV-lea a întrebat: „De ce trebuie să moară un om, când în grădina lui crește salvie?"

PUTEREA DE VINDECARE A INIMII

Descoperirile din zilele noastre despre această plantă biblică arată ca o litanie de miracole. În China, o specie numită salvia purpurie (*Salvia miltiorrhiza*) este larg folosită ca medicament popular pentru tratarea blocajelor cardiace (infarcturi miocardice), a durerilor de inimă, a edemelor cardiace (exces de fluid în jurul inimii) și hipertensiunii. De asemenea, are un efect tranchilizant asupra sistemului nervos central, fiind indicată în boala Alzheimer. Nu se folosește decât rădăcina amară. În organism, oleo rășinile din această rădăcină au un puternic efect de revigorare a inimii, ficatului, rinichilor, vezicii urinare și circulației sangvine.

Ca exemplu al puterii salviei de a salva viața, se relatează cazul unui om de știință care, în timp ce vizita China, a suferit un atac grav de cord. Diagnosticul, stabilit cu ajutorul unei electrocardiograme, a fost de infarct miocardic (blocaj al inimii). După ce i s-au administrat sedative contra durerilor sfâșietoare, a mai suferit un atac major, peste câteva ore, necesitând masaj cardiac. Pentru a-i restabili circulația spre inimă, medicii i-au făcut o injecție cu extras din rădăcină de salvie purpurie. În scurt timp, circulația prin vasele mici din jurul inimii s-a refăcut. Omul și-a revenit, s-a însănătoșit și, o lună mai târziu, ducea o viață normală și activă, revenit în S.U.A.

Cercetătorii japonezi au raportat că anumite substanțe chimice din rădăcina de salvie chinezească par să împiedice coagularea sângelui la animalele de laborator, lucru care poate explica de ce rădăcina de salvie chinezească este atât de utilă la tratarea blocajelor și a durerilor cardiace. În China, salvia e un medicament popular larg folosit pentru tratarea infecțiilor de tip stafilococic.

Dacă puteți găsi rădăcină de salvie purpurie, cunoscută și ca rădăcină de salvie chinezească, *pinyin*, *dan shen* sau *tan-shen*, atunci ajunge doar să faceți din ea un ceai simplu. Dați în clocot o jumătate de litru de apă; adăugați o lingură rasă de rădăcină uscată. Acoperiți vasul și reduceți focul, lăsând să fiarbă nu mai mult de trei minute. Luați de pe aragaz și lăsați fiertura la așezat o jumătate de oră. Strecurați și beți câte o ceașcă de lichid cald pe stomacul gol, de două ori pe zi, atunci când riscă să apară probleme miocardice și de anghină.

Dacă nu puteți obține rădăcină de salvie purpurie sau rădăcină de salvie chinezească, se poate înlocui cu frunze de salvie obișnuită de grădină (*Salvia officinalis*), mărunțite.

UTILĂ PENTRU OPRIREA LACTAȚIEI, UȘURAREA SPASMELOR INTESTINALE, ALUNGAREA FEBRELOR

Salvia conține un ulei volatil care inhibă eliberarea fluidelor din organism. Acest lucru face din ceaiul de salvie un remediu util pentru femeile care doresc să-și oprească lactația după ce au încetat alăptarea copiilor la sân. Laptele încetează să mai curgă în doar câteva zile.

De asemenea, ceaiul de salvie alungă spasmele intestinale și coboară temperatura corpului, fiind astfel valoros pentru ușurarea febrelor. Se mai utilizează și în amigdalită acută, gingivită, faringită, sub formă de ceai și cataplasmă din frunze de salvie.

PĂRUL CĂRUNT SE ÎNCHIDE, PĂRUL CĂZUT CREȘTE LA LOC

Pentru a închide culoarea părului cărunt, se pun două lingurițe cu vârf de salvie și două de ceai obișnuit într-un vas de o jumătate de litru și se umple cu apă clocotită. Apoi, vasul se acoperă și se bagă în cuptor, la foc mic, timp de două ore. Cu cât stă mai mult în cuptor, cu atât se va închide mai mult soluția la culoare. Lichidul

este apoi strecurat și lăsat să se răcească. Când e rece, o parte din lichid se masează în rădăcinile firelor de păr, în fiecare noapte. Dacă mixtură se păstrează mai mult de câteva zile, i se adaugă o lingură de coniac sau vodkă, pentru a-i menține tăria.

Pentru a stimula creșterea părului nou, se pun într-un vas cincisprezece grame de salvie și cincisprezece grame de rozmarin. Peste ele se toarnă o jumătate de litru de apă fiartă. Vasul e acoperit și se lasă la așezat cincisprezece-douăzeci de minute, amestecând ocazional. Nu se fierbe. Apoi, lichidul se strecoară și se păstrează într-o sticlă. Folosită extern, mixtura se spune că stimulează creșterea din nou a părului.

UN SCURT AVERTISMENT

Salvia conține o mare cantitate de thujon, un compus care, în doze foarte mari, poate cauza convulsii. Deși salvia e o plantă vindecătoare excelentă (...) [ea] nu e decât una dintre acele substanțe care – la fel ca aspirina – sunt bune în cantități mici și nu la fel de bune în cantități mari.

UN AFRODISIAC DIN BIBLIE

Cimbrul (*Satureia*) este considerat ca fiind una dintre mirodeniile menționate în Biblie de mai multe ori, în Cântarea Cântărilor. Experții cred că a fost inclus, împreună cu lavanda, rozmarinul, salvia și lămâița – toate, membre ale familiei mentei – în grădinile lui Solomon din Etham.

Cimbrul este celebru pentru efectele lui afrodisiace. Renumitul specialist francez în plante medicinale Maurice Messegue spune:

„Tatăl meu avea o mare considerație pentru această plantă. «Fiule», îmi spunea el, când porneam să-l căutăm pe dealuri, «asta e iarba fericirii!» Eu eram de fapt complet fericit să cutreier ținutul în căutarea ei și să învăț de la el secretele plantelor, dar abia mai târziu am înțeles la ce fel de fericire se referea. Călugării de pe vremuri nu aveau voie să planteze cimbru în grădinile lor, fiindcă era o «plantă a amorului»! (...)

Când prepar o «licoare de amor» aceasta nu conține elemente ca musca spaniolă[1] și cornul de rinocer (...). Nu. E mult mai simplu și mult

1. Cantarida. (n. a.)

mai plăcut (...). Le recomand cuplurilor care vor să-și regăsească extazul conjugal să-și presare pe carne cimbru pisat. Sau îi sfătuiesc pe bărbații impotenți și femeile frigide să urmeze tratamentul osmotic pe care obișnuia să-l prescrie tatăl meu: frecarea coloanei vertebrale la bază cu un decoct de cimbru și schinduf (*Trigonella foenum*)".

Cimbrul e cunoscut ca afrodisiac încă din cele mai vechi timpuri, dar are și alte proprietăți. A fost recomandat și pentru gută, paralizie, reumatism, pietre la rinichi, diaree (acută și cronică), scurgeri vaginale și cicluri întrerupte. Se spune că e bun pentru astmă și blocările căilor respiratorii. Conține o substanță expectorantă (cineol). Alungă crampele de la stomac, precum și gazele gastrice și intestinale. În Europa, diabeticii beau ceai de cimbru pentru a-și astâmpăra setea excesivă. Este vermifug, util pentru a scăpa de paraziți, ca limbricii și tenia. Nu există nici un efect negativ cunoscut al folosirii cimbrului.

Pentru a-l folosi ca afrodisiac, puneți o mână de frunze proaspete sau uscate de cimbru într-un litru de apă fiartă (nu în clocot). Strecurați, îndulciți după gust și beți între două și trei cești zilnic și una înainte de culcare, „dacă aveți oarece gânduri".

Spre a prepara un decoct de cimbru și schinduf pentru uz extern, fierbeți la foc mic trei linguri și jumătate de semințe de schinduf timp de cinci minute, într-un sfert de litru de apă. Luați de pe aragaz și adăugați două mâini de frunze uscate de cimbru. Mai lăsați la așezat încă cincizeci de minute. Aplicați pe baza șirei spinării, la culcare. Puteți să beți și două cești din acest preparat, înainte de culcare. În acest scop, strecurați și îndulciți după gust.

Pentru o infuzie contra tusei, a răcelii sau a deranjamentelor de stomac, puneți patru lingurițe de cimbru într-o ceașcă de apă fiartă (pentru copii, una sau două lingurițe la o ceașcă). Lăsați la așezat zece minute. Strecurați și îndulciți după gust. Beți până la trei cești pe zi.

O PLANTĂ DIN GRĂDINA LUI SOLOMON CARE ACȚIONEAZĂ CA ANTIBIOTIC

Se crede că Solomon avea în grădinile lui din Etham lămâiță (*Thymus vulgaris*), printre celelalte plante aromate – toate rare și scumpe, toate cunoscute pentru uleiurile lor volatile. În Talmud,

cele treizeci și nouă de cărți cu comentarii biblice care interpretează legile din Biblie și datează din secolul întâi, găsim lămâița înscrisă ca parte dintr-un remediu, pentru boala puerperală, care include chimion (*Cuminum cuminum*), chimen (*Carum carvi*) și mentă. Lămâița s-a găsit și în mormântul lui Tutankhamon și crește și în Egiptul zilelor noastre. Tratatele asiriene despre plantele medicinale citează lămâița în tratamentul bolilor de plămâni și stomac. Peste animalele de jertfă se presăra lămâiță, pentru a le face mai plăcute zeilor.

Lămâița conține timol – un ulei volatil – al cărui miros distruge virușii și bacteriile din atmosferă și germenii infecțioși din organism. De la furuncule până la febra tifoidă, de la copturile unghiilor până la tuberculoză, nu cunosc nici o infecție care să nu poată fi învinsă dacă e tratată cu această iarbă neprețuită.

Toată lumea ar trebui să cultive lămâiță, fiindcă e o armă excelentă împotriva epidemiilor, mult mai ieftină decât celelalte mijloace de a le controla. Este antispasmodică, ceea ce o face să fie eficientă în cazurile de tuse convulsivă, palpitații, crampe la stomac, astmă și insomnie. De asemenea, e și diuretică, utilă pentru slăbirea rinichilor și a vezicii urinare, pierderea urinei, pentru retenția urinei, pentru reumatisme și gută.

Regularizează ciclurile femeilor și acționează bine în cazuri de boli respiratorii ca răcelile, amidgalitele, bronșitele, pneumoniile, pleureziile. Mai presus de orice, după anii mei îndelungați de experiență cu plantele medicinale, pot aprecia lămâița datorită calităților ei antiseptice.

Folosită extern, dezinfectează rănile, abcesele și arsurile, fiind folositoare și pentru contuzii, gută, reumatism și dureri de dinți, sub formă de comprese, badijonaj, loțiune și așa mai departe, după cum e cazul băile locale alungă durerile de sâni la femei și durerile de ochi la copii.

Ca infuzie sau ceai, se pun zece fire de lămâiță într-un litru de apă. Se fierb câteva minute. Se iau trei sau patru cești pe zi. Pentru baia de picioare, baia de mâini sau irigația vaginală, se amestecă o mână de lămâiță sălbatică într-un litru de apă. Pentru bolile de ficat, puneți un deget de lămâiță sălbatică și un deget de anason (*Pimpinella anisum*) într-o ceașcă de apă și beți-o înainte de culcare.

UN EXTRAORDINAR ALIMENT MEDICINAL BIBLIC PENTRU RETENȚIA APEI, INFECȚIILE URINARE, MIGRENE

„Ne aducem aminte (...) de castraveți, de harbuji (...) pe care [îi] mâncam degeaba în Egipt (...).“ – Numerii, 11:5

Pepenele verde (harbuzul, *Citrullus vulgaris*) și rudele sale – castraveții și ceilalți pepeni – conțin o substanță chimică numită cucurbocitrină, care mărește permeabilitatea capilarelor – vasele de sânge mici – din rinichi, permițând ca în urină să se elibereze cantități de apă mai mari. Acest fenomen vă poate scăpa de umflături (edeme) cauzate de apa reținută în exces.

Pepenele este și o mare sursă de potasiu, care extrage excesul de apă din organism – contracarând tendința de reținere a fluidelor proprie sodiului (din sarea prezentă, în exces, în multe alimente procesate).

Este pe departe cel mai bun și mai sigur diuretic natural, spală rapid reziduurile și toxinele reținute din vezica urinară, fără nici un efect secundar. Pepenele trebuie să fie mâncat întotdeauna între mese, sau cel puțin la o oră după masă, și niciodată la desert, cu mușcături mici, echivalente mai degrabă cu sorbitul decât cu băutul. Poate deschide sistemul excretor ca pe un hidrant.

Semințele se folosesc pentru prepararea ceaiului, după cum urmează: se fierb două linguri de semințe de pepene, într-o jumătate de litru de apă, timp de cinci minute, se pun la așezat până se răcesc și se strecoară. Beți câte o singură ceașcă, de trei sau patru ori pe zi, îndulcit.

Un alt mod de a folosi semințele constă în măcinarea loc cu râșnița și dizolvarea a circa o lingură cu vârf în câte o ceașcă de apă fierbinte. Două sau trei cești cu ceai din semințe de pepene băute pe parcursul zilei ajută la eliminarea fluidelor reținute.

Pentru migrenă, luați o felie de pepene, mâncați miezul și puneți coaja pe frunte, asigurându-vă că se întinde până la tâmple.

Pentru oțetarul otrăvitor, treceți miezul sau coaja unui pepene peste zona iritată a pielii și așteptați să se usuce de la sine. Într-o singură zi, starea vi se va ameliora enorm.

Castraveții (*Cucumis satimus*, înrudiți cu pepenii) conțin hormoni vegetali benefici pentru prostată; de asemenea, mai conțin

un hormon necesar pancreasului pentru a produce insulină; au fost recomandați ca remediu împotriva grețurilor; și se pot folosi pentru dezodorizarea trupului (ajunge să spălați zonele transpirate cu felii de castravete, apoi lăsați pielea să se usuce de la sine – castraveții sunt bogați în magneziu, despre care se spune că e un deodorant natural).

Neajunsul pepenelui, al cantalupului, al mierii extraflorale și al castraveților este acela că toți conțin anumite proteine similare ruginei (*Senecio jacobaea*), ceea ce înseamnă că trebuie să le evitați dacă aveți guturai cauzat de sensibilitatea la rugină.

Incidental, cantalupul (*Cucumis melo cantalupensis*) este anticoagulant. Cercetătorii au amestecat platelete sangvine cu „miezul dulce și zemos de pepene, omogenizând compoziția cu mixerul". Concluzia a fost că „pepenele conține un agent [adenosină] care inhibă puternic agregarea plateletelor omenești." Astfel, cantalupul ajută la prevenirea bolilor și a crizelor de inimă.

UN NEÎNVINS REMEDIU CONTRA DURERILOR

Pelinul (*Artemisia absinthium*) este unul dintre cele mai vechi remedii și era cunoscut încă din Egiptul antic, unde oamenii îl purtau ca plantă sacră în procesiunile religioase. În Biblie e menționat de multe ori. Principalul său element constitutiv este un ulei volatil.

Principiul activ al pelinului e thujonul, care în cantități mari are efecte convulsive, otrăvitoare și narcotice, oarecum asemănătoare cu ale marijuanei, de o culoare verde închisă, uneori albastră, cu miros înțepător și gust amar – după virnanț (*Ruta graveoleus*), cel mai amar din regnul vegetal. Din specia *Artemisia absinthium* se prepara în trecut o băutură alcoolică numită absint. Era un spirt de culoare verde, acum interzis în majoritatea țărilor. Mai întâi, producea senzații plăcute, inspirând idei grandioase – bine ilustrate în fraza biblică „îmbătatu-m-a cu pelin". Totuși, consumul curent de absint provoacă o stare de torpoare și diminuarea treptată a intelectului, sfârșind în delir, crize și, uneori, moartea. Se spune că pictorul impresionist Vincent van Gogh băuse absint, când i-a venit ideea să-și taie o ureche și să i-o trimită unei prietene.

Folosit extern, însă, pelinul este un remediu valoros care, cu cuvintele unui cercetător, se poate dovedi „neînvins contra durerilor".

O tinctură alcoolică de (pelin), aplicată extern, are adesea un efect profund de alungare a durerilor musculare, umflăturilor de la articulațiile artritice și chinurilor îngrozitoare ale luxațiilor grave, dislocărilor de umăr/genunchi sau fracturilor.

Spre a prepara o tinctură eficientă pentru durerile mari, trebuie să combinați o ceașcă și jumătate de pelin tăiat mărunt, sau opt linguri de plantă pisată, cu două cești de whisky Jim Bean. Scuturați borcanul zilnic, lăsându-i pelinului unsprezece zile timp de extracție. Lăsați plantele la așezat, apoi turnați tinctura, strecurând-o de pulbere printr-o pânză fină sau un filtru de cafea din hârtie. Puneți-o în altă sticlă și astupați-o cu un dop etanș până veți avea nevoie de ea. Păstrați-o într-un loc uscat și răcoros. Când folosiți tinctura pentru a alunga durerile externe, rețineți că, din cauza marii sale puteri, doar un strop are efecte perceptibile! Uleiul de pelin folosit extern poate alunga și el durerea.

AVERTISMENT

Pentru uzul intern, doza recomandată trebuie să fie respectată foarte strict. Dacă o depășiți, atunci vă expuneți la probleme serioase – dureri de cap, amețeli, conjunctivite și altele. Femeile gravide nu trebuie să-l folosească niciodată, și nici mamele care alăptează. Și nici pacienții suferinzi de hemoragie a stomacului sau a intestinelor.

3

DIRECT DIN BIBLIE: CEL MAI PUTERNIC ANTIBIOTIC NATURAL DIN LUME

Usturoiul – *Allium sativum*
Ceapa – *Allium cepa*

„Ne aducem aminte de peștele pe care îl mâncam degeaba în Egipt, de castraveți, de harbuji, de praz, de ceapă și de usturoi."
– Numerii, 11:5.

Există vreun aliment biblic atât de puternic încât să vă poată apăra de ciuma bubonică? Atât de puternic încât oamenii de știință să-l testeze contra SIDA? Atât de puternic încât să poată vindeca un braț estropiat, uscat, paralizat? Atât de puternic încât bătrânii, bolnavii, cei suferinzi de tot felul de infirmități să fie transformați, din invalizi fără speranță care abia își pot târși tălpile câțiva pași, în oameni robuști și energici, capabili să alerge, să dea cu piciorul, să sară și să țină pasul cu oricine? În mod incredibil, EXISTĂ și îl veți găsi – nu în dulăpiorul cu medicamente, ci în grădina de zarzavaturi!

În Țara Sfântă cresc cam șaizeci și șapte de soiuri de usturoi (*Allium sativum*), astfel încât nu e deloc ciudat că evreilor li s-a format gustul pentru această plantă. Vestitul oraș de odinioară Escalom, din Palestina, este denumit literalmente după o specie de usturoi, șalot (în latină, *Allium ascalonicum*).

O masă tipică a evreilor din Antichitate, începea cu un aperitiv constând din andive, lăptuci și ridichi, care se înmuiau într-un amestec de untdelemn de măsline, usturoi tocat, sare și oțet (mujdei) și erau savurate cu mare plăcere.

Talmudul – cele treizeci și nouă de cărți cu comentarii biblice care interpretează legile din Biblie, datând din secolul întâi – îndrumă ca multe genuri de mâncare să fie asezonate regulat cu usturoi, pentru a alunga bolile care se pot ivi de la mâncarea stricată.

De asemenea, evreii agățau usturoiul de stâlpii ușilor, pentru a alunga influențele negative. O asemenea mentalitate poate părea învechită, dar se întâmplă – după cum a demonstrat știința modernă – ca aburii sulfuroși puternici emanați de usturoi să ucidă bacteriile și virușii – dezinfectând aerul, trupul și orice lucru cu care mai intră în contact.

Egiptenii, evreii, grecii și romanii din Antichitate mâncau și foloseau cu toții usturoiul, pe plan medicinal, pentru o amplă gamă de maladii. Documentele scoase la lumină de arheologi, arată că usturoiul se folosea pe scară largă:

1. ca infuzie (ceai) pentru reducerea febrei;
2. ca decoct, pentru intestinele descuiate;
3. ca prișniță, pentru umflăturile dureroase;
4. ca frecție, pentru întinderile de mușchi sau de ligamente;
5. ca tinctură, pentru paraziții intestinali;
6. ca tonic general, pentru ameliorarea stării inimii și fortificarea digestiei.

În medicina Egiptului antic, un anume Hesy Re, Șef al Dentiștilor și Medicilor în jurul anului 2600 î.Ch., plomba cariile cu usturoi zdrobit. În vremea aceea, domnea ideea că un dinte stricat trebuie păstrat cu orice preț, în loc de a fi scos.

STRĂVECHIUL REMEDIU CONTRA DURERILOR DE DINȚI MERGE ȘI AZI

Un leac străvechi și tradițional în zonele rurale contra durerilor de dinți este un cățel de usturoi strivit, amestecat cu puțin unt sau ulei și înfipt în carie sau pus pe locul dureros. În câteva minute durerea încetează.

ÎNȚELEPCIUNEA REGELUI SOLOMON

Se spune că regele Solomon ar fi scris o carte care conținea leacurile vegetale pentru toate bolile cunoscute de om. Pentru bolnavii care aveau crize de epilepsie (considerată pe-atunci o formă de nebunie), prescria rădăcină de valeriană sau cățeі de usturoi.

Introducea o mică parte dintr-una sau cealaltă din aceste plante în capătul unui inel mare pe care-l purta pe un deget, iar pe acesta îl plasa direct sub nările bolnavului – din câte se pare, cu foarte mult succes. În prezent, valeriana e cunoscută ca sedativ și tranchilizant natural. Iar compușii de sulf din usturoi puteau să fi acționat cam în același mod cu sărurile mirositoare, care trezesc omul dintr-o toropeală temporară.

ÎNTR-O VIZIUNE, ÎNGERII VORBESC DESPRE PUTERILE CURATIVE ALE USTUROIULUI

Hildegarde von Bingen a fost o călugăriță și stareță într-o mănăstire benedictină, specialistă în plante medicinale, care a trăit în secolul al XI-lea A.D.

Susținea că avusese o serie de viziuni, arătându-i noi moduri de a folosi plantele medicinale, pe care le-a notat într-o carte intitulată *Physica,* cea mai veche scriere de istorie naturală din Germania.

Într-una din aceste viziuni, i-a apărut un înger care i-a spus că un amestec de două plante – usturoi și isop (*Hyssopus* sp.) – va vindeca astma. Îngerul a învățat-o să fiarbă un ceai simplu dintr-o mână de tulpini verzi de isop și doi căței de usturoi, curățiți și tocați, pe care să le pună într-o oală cu apă, lăsându-l să fiarbă la foc scăzut.

Pentru tusea cu sânge, îngerul i-a spus să adauge în mixtură o plantă numită lecuiește-tot, precizând că aceasta avea să oprească în mod dramatic tusea cu sânge, în câteva minute. Pentru oftică – astăzi numită tuberculoză – îngerul a îndrumat-o să adauge muguri de lavandă și frunză de tătăneasă (*Symphytum officinale*), în fiertura de usturoi și isop.

PROTECȚIA CONTRA CIUMEI BUBONICE

Poate că cea mai convingătoare dovadă despre puterea usturoiului de a lupta contra germenilor constă în capacitatea lui de a apăra oamenii împotriva ciumei bubonice care pe vremuri a măturat Europa de mai multe ori, nimicind populații întregi. De exemplu, odată, la Marsilia, Franța, optzeci la sută dintre locuitorii orașului au murit în câteva luni.

Documentele istorice arată că, atunci când ciuma a ajuns în orașul Chester din Anglia, în 1665, singurii locuitori ai orașului care au supraviețuit locuiau într-o casă cu pivnița plină de usturoi; nici o ființă din casa aceea nu a murit.

În timpul marii epidemii din 1722, la Marsilia, niște hoți isteți au început să fure bani și bijuterii din casele și de pe trupurile muribunzilor și ale morților – ei înșiși fiind imuni la infecție. Au fost arestați, acuzați de tâlhărie și condamnați la moarte, dar li s-a oferit clemența în schimbul secretului supraviețuirii lor în mijlocul molimei. Hoții au răspuns că erau imuni fiindcă își frecaseră fețele, gâturile, mâinile, brațele, trupurile și chiar hainele cu un lichid preparat din cincizeci de căței de usturoi cojit puși la macerat într-un litru și jumătate de oțet din vin tare, timp de două săptămâni. De asemenea, o parte din soluție au băut-o și au făcut gargară cu ea. Atunci, autoritățile din Marsilia au afișat remediul și cetățenii rămași în viață au putut rezista epidemiei.

Propagată de rozătoare și purici, forma aeriană a acestei boli – de la tusea suferinzilor – este atât de virulentă, încât poate ucide în trei zile pe oricine intră în contact cu bolnavii. Pacienții infectați trebuie să fie tratați cu antibiotice puternice, în maximum cincisprezece ore, pentru a supraviețui. Dar usturoiul comun, un dar de la Dumnezeu, poate preveni să fie contractată încă de la început.

CEL MAI PUTERNIC ANTIBIOTIC NATURAL DIN LUME

Usturoiul este cel mai puternic antibiotic natural cunoscut, sub formă de aliment pur. Contra sucului său, germenii de răceli, gripe și viroze nu au nici o șansă. Descompune flegma, combate infecțiile, degajează sinusurile, bronhiile și plămânii. Omoară cei mai oribili microbi – chiar și pe cei ai leprei, gonoreei și cangrenei – în cinci minute fix!

În testele de laborator, acești germeni au fost aruncați efectiv pe marginea unui platan de cultură! Un miligram de usturoi avea aceeași putere cu douăzeci și cinci de unități de penicilină.

Este o plantă atât de puternică încât, când e frecată pe picioarele cuiva, intră rapid în sânge și poate avea un efect benefic în plămâni. O cataplasmă cu usturoi pusă pe tălpile picioarelor este foarte

bună pentru oprirea tusei și alungarea răcelilor. Se face tocând câțiva căței de usturoi, amestecându-i cu puțin untdelemn de măsline și aplicând mixtura pe tălpi.

Oameni bolnavi de plămâni – ajunși în pragul morții – suferind de tot felul de maladii respiratorii (astmă, emfizem și oribilele bronșite, alergii și abcese pulmonare) s-au întremat și au plecat complet vindecați, lăudând această plantă miraculoasă.

ÎNVINGE GERMENI DE CARE PENICILINA NICI NU SE ATINGE

În 1948, după ani întregi de cercetări, oamenii de știință au confirmat în sfârșit cu fermitate „puterea de penicilină" a usturoiului, izolând diversele substanțe din el.

Alliina, prima substanță izolată, avea efect contra germenilor care cauzează intoxicația cu salmonella, dizenteria și contra stafilococilor care provoacă furunculele și ulcerațiile purulente ale pielii. La fel de eficientă era și împotriva streptococilor, care cauzează scarlatina, difteria, erizipelul, inflamarea învelișului inimii (febră reumatică). Allicina, un alt ingredient, înfruntă conjunctivita (infecția ochilor), putrefacția (descompunerea mâncării în alimente și în intestine), febra tifoidă, holera și T.B.C.-ul.

De atunci, în usturoi s-au găsit multe alte substanțe importante. Germaniul nutritiv, cu efect anticancerigen dovedit, face parte dintre ele. De fapt, usturoiul este una din cele mai bogate surse de germaniu și seleniu organic (vital în prevenirea bolilor de inimă și a multor forme de cancer). Ajoena este o substanță care „diluează" sângele, astfel prevenind cheagurile potențial periculoase. Când animalele de laborator au fost hrănite cu o singură doză din acest ingredient al usturoiului, cheagurile de sânge s-au redus cu sută la sută, timp de douăzeci și patru de ore. De asemenea, ajoena acționează contra a două tipuri de ciuperci: una care e adeseori prezentă în canalul extern al urechii, și o alta care cauzează Candida și vaginita.

Usturoiul are peste o sută de compuși ai sulfului cunoscuți.

Acești compuși ai sulfului sunt ce-i care-i conferă usturoiului puterea sa de luptă contra bolilor, ajută la reducerea tensiunii și a nivelului de zahăr din sânge, alungă astma și bronșita, îmbunătățesc circulația și funcțiile inimii, previn cancerul și ajută organismul să se debaraseze de toxinele periculoase.

PREVENIREA ÎNFUNDĂRII ARTERELOR

Consumul de usturoi poate ajuta la prevenirea bolilor arteriale. Testele medicale au arătat că rădăcina cu aromă înțepătoare are „o acțiune protectoare foarte semnificativă" în limitarea efectelor coagulării sângelui gras, conform doctorilor Arun Bordia și H.C. Bansal de la R.N.T. Medical College, Udaipur, India. Într-un articol din revista medicală britanică *The Lancet*, apărut în 29 decembrie 1973, medicii au spus că sângele a zece pacienți s-a coagulat mai încet când aceștia au mâncat usturoi cu alimente grase, decât atunci când le-au mâncat fără usturoi. După părerea lor, aceasta însemna că usturoiul putea încetini acumularea depunerilor de grăsime pe pereții arterelor și ajuta la prevenirea colmatării acestora.

Concret, o sută de grame de unt s-au adăugat la o masă consumată de pacienții testați. Peste trei ore, aceștia au prezentat un nivel mediu al colesterolului de 237,4 miligrame la sută.

Când, după trei ore, mâncării identice i s-a adăugat sucul sau uleiul extras din cincizeci de grame de usturoi, colesterolul a ajuns doar la 212,7 miligrame la sută. S-a descoperit că uleiul de usturoi are și singur acest efect – fie că e luat ca ulei pur, ca suc de usturoi sau în usturoiul integral.

În plus, uleiul de usturoi a redus nivelul de fibrinogen (un factor coagulant din sânge). O masă care conținea unt a rezultat într-un nivel de fibrogen ajuns la 320,9 miligrame la sută – în trei ore. Când în mâncare s-a adăugat usturoi, nivelul de fibrogen din sânge, trei ore mai târziu, era de 256,4 miligrame la sută.

În ambele cazuri, usturoiul a coborât efectiv nivelurile de colesterol și fibrogen sub valorile normale.

COBOARĂ HIPERTENSIUNEA

Se spune că sute de medici au găsit usturoiul ca fiind cel mai sigur și mai de nădejde mod de a coborî hipertensiunea. Nimeni nu știe exact din ce cauză. Unii doctori cred că usturoiul dilată (des-

chide) arterele, ușurând presiunea. Alții citează puterea sa de a înlătura infecțiile de diverse feluri și, prin urmare, a reduce tensiunea crescută.

Totuși, e clar că tensiunea scade. Medicii raportează – în cazuri după cazuri – că simptome ca slăbiciunea, amețelile, pulsațiile dureroase ale capului, țiuitul din urechi, durerile pectorale de tipul anghinei, respirația scurtă, durerile de șale, amorțelile sau furnicăturile, dispar toate, rapid și ușor.

De fapt, usturoiul pare să satisfacă toate cerințele unui agent terapeutic perfect pentru reducerea tensiunii sangvine:

1. Este absolut sigur.
2. Nu are efecte ulterioare negative; nu s-a găsit nici o limitare a dozajului.
3. Tensiunea sangvină se reduce treptat – într-o perioadă de timp – fără nici o cădere neașteptată care ar putea șoca organismul!
4. Nu intervine asupra celorlalte medicamente pe care le ia eventual pacientul, sub îngrijirea medicului.
5. În aproape toate cazurile testate, a alungat slăbiciunile, amețelile, durerile de cap, țiuiturile din urechi, durerile de piept.
6. Se pot obține bune rezultate, indiferent de vârstă sau de condiție.
7. Este ușor de luat, sub formă de tablete fără miros.

Actualmente, tabletele și capsulele cu usturoi, care se găsesc fără rețetă la plafarurile de pretutindeni, sunt folosite pe scară largă de medici pentru reducerea tensiunii și alungarea simptomelor acesteia.

Hipertensiunea e extrem de periculoasă fiindcă, în primul rând, simptomele ei nu sunt întotdeauna prezente – mulți suferinzi nici măcar nu știu că o au – și în al doilea rând, aproape întotdeauna duce la probleme ale inimii, venelor și arterelor, sub formă de crize, cheaguri, hemoragii, blocaje renale, atacuri de cord sau chiar moartea subită, dacă nu e controlată.

Totuși, un lucru ar trebui să fie clar – usturoiul nu este un leac pentru hipertensiune; nu face decât să coboare tensiunea și efortul impus inimii, venelor și arterelor, plus alte simptome neplăcute, care pot reveni când terapia cu usturoi încetează. Oricum, folosirea prelungită a usturoiului a tins, în multe cazuri, să coboare permanent hipertensiunea!

UN REMEDIU ALIMENTAR BIBLIC PENTRU DIABET

Folosirea usturoiului a redus nivelul de zahăr din sângele diabeticilor. Într-un caz, un om cu diabet avansat aflase de la doctori că era într-o situație fără speranță și a fost trimis să moară acasă, la vârsta de șaizeci de ani.

La nouăzeci de ani, încă mai trăia, sănătos-tun. Începuse să mănânce o combinație de usturoi, pătrunjel și creson. Nivelul zahărului din sânge i-a coborât de la 200 și ceva la 110. Și a continuat să folosească fericit acest remediu, ani de zile.

Usturoiul nu vindecă diabetul și nu trebuie folosit fără permisiunea medicului. Dar poate fi un mod util de a coborî nivelul zahărului și, astfel, a controla boala. Surprinzător și interesant, însă, este faptul – consemnat de mai multe ori – că usturoiul poate reduce nivelul zahărului din sânge la diabetici.

UN ALIMENT BIBLIC TESTAT COMPARATIV CU MEDICAȚIA ANTIDIABETICĂ

Usturoiul – deși are o acțiune puțin mai înceată – este la fel de eficient ca tolbutamida (un medicament oral pentru diabetici) la eliminarea glucozei excesive din sânge.

Doamna R.B., consumatoare de usturoi, spune: „Recent, mi s-a pus diagnosticul de diabet moderat. Medicul mi-a spus că, dacă nivelul zahărului din sânge nu-mi scădea, trebuia să iau un medicament oral. Citisem despre modul cum poate usturoiul să reducă nivelul zahărului din sânge. Așa că am început imediat să iau câte o capsulă de usturoi de 0,32 gr., pe lângă vitamine și drojdia de bere, după fiecare masă. Rezultatul: zahărul din sânge mi-a revenit la normal și nu mi-a mai fost necesar sau prescris nici un medicament.

REÎNTINEREȘTE FICATUL

Principala valoare a usturoiului în tulburările hepatice constă în puterea sa de a detoxifia bacteriile putrefactive din intestine și, astfel, a ajuta ficatul să se odihnească. Este un stimulent dovedit al sucurilor gastrice și ajută creșterea și vigoarea circulației sangvine prin ficat.

Se susține că o linguriță de usturoi în amestec cu o lingură de untdelemn de măsline sau ulei de soia, luată seara, înviorează ficatul și îl reîntinerește atât de mult încât pielea de pe trup va străluci de activitate reînnoită. Utilizatorii spun că e într-adevăr o plantă miraculoasă.

Dacă usturoiul nu e tolerat, cauza constă într-o deficiență a organelor digestive – mai ales a ficatului. Un stomac sau un ficat în stare bună, spune ea, nu se va revolta niciodată împotriva unui element atât de natural și benefic ca usturoiul.

UN REMEDIU ALIMENTAR BIBLIC PENTRU CISTITĂ

Infecțiile urinare pot fi dureroase și handicapante. Doamna S.B. povestește cum a folosit usturoiul pentru a combate o persistentă infecție a vezicii:

„Pentru aceia dintre dumneavoastră care pot suferi de cistită, usturoiul poate fi răspunsul. După ce m-am îmbolnăvit de câteva ori, am hotărât să-mi încerc propriul remediu. Am tocat câte trei căței mari de usturoi, de trei ori pe zi, i-am pus într-o linguriță și i-am înghițit cu apă. După cinci zile, cistita mi-a trecut. Atât de simplu (...)."

„Am mai avut cistită o singură dată, și usturoiul și-a făcut efectul din nou. Poate că merge și pentru infecțiile rinichilor. Doctorița mea n-a fost deloc surprinsă, întrucât a avut odată un pacient cu cancer la plămâni care a trăit mai mult decât se aștepta se ea, și mânca usturoi. Medicamentul minune – chiar merge!"

UN LEAC ALIMENTAR BIBLIC PENTRU BOLILE DE STOMAC

Luat cu regularitate, usturoiul poate vindeca bolile de stomac și intestine, afirmă un reputat cercetător și expert în terapia cu usturoi. Se știe că allicina din usturoi stimulează pereții stomacului și ai intestinelor pentru a secreta enzime digestive. Dar usturoiul luat de persoanele suferinde de asemenea afecțiuni trebuie să fie diluat sau amestecat cu alte mâncăruri, precizează același expert. Un mod excelent de a atenua efectele usturoiului este acela de a-l găti, sau a-l combina cu ou și lapte.

Totuși, usturoiul nici măcar nu e nevoie să fie mâncat. Se poate folosi în cataplasme sau băi pentru picioare și mâini, spre a calma stomacul. Puterile sale de penetrare sunt atât de mari, încât e absorbit direct prin piele. Folosit în acest mod, are o eficacitate declarată de nouăzeci și cinci la sută.

Din cele mai vechi timpuri și până în prezent, usturoiul a fost lăudat în întreaga lume pentru eliminarea gazelor, a crampelor și a simptomelor de inflamare.

TOATE SIMPTOMELE AU TRECUT

S-au înregistrat rezultate miraculoase, care au fost catalogate și consemnate amănunțit, după cum urmează:

- Îngreunarea de după masă a fost înlăturată complet în cincisprezece cazuri și ușurată parțial în șase cazuri din douăzeci și cinci – dintr-un total de 84% eficacitate!
- Râgâielile au dispărut complet în treisprezece cazuri, și parțial în nouă – din douăzeci și cinci – la un total de 88% eficacitate!
- Flatulența a dispărut complet în douăzeci de cazuri din douăzeci și cinci – un total de 80% eficacitate!
- Colicii cu gaze au dispărut complet în treisprezece cazuri și s-au ușurat parțial în opt – la un total de 84% eficacitate!
- Grețurile au dispărut complet în șase cazuri din opt – pentru un total de 75% eficacitate!

Se raportează că usturoiul nu aduce numai o ușurare temporară, ci eliberarea permanentă de aceste dezordini gastrice. Cercetătorii au ajuns la concluzia că usturoiul e un carminativ care poate fi folosit în cazurile de flatulență și colici, pentru a elimina gazele din stomac și intestine și a diminua crampele dureroase.

CUM SE POATE FOLOSI ACEST ALIMENT BIBLIC PENTRU A CALMA DIGESTIA

Ca uz extern, usturoiul se poate folosi în cataplasme sau băi de picioare și de mâini. Intern, usturoiul mărunțit poate fi luat cu miere, înainte sau după mese (folosiți o jumătate de cățel). De asemenea, usturoiul se poate folosi sub formă de tablete sau capsule; urmăriți instrucțiunile de pe etichetă. Se găsește fără rețetă, la plafar. Are avantajul de a nu avea gust și miros, pentru cei care evită usturoiul crud.

REZULTATE REMARCABILE

În *The Review of Gastroenterology* pe lunile ianuarie-februarie 1944, doctorii Harry Barowsky și Linn J. Boyd vorbesc despre folosirea usturoiului la cincizeci de pacienți care sufereau de „diverse tulburări asociate în mod comun cu simptomele gastrointestinale." Flatulența (gazele) a fost eliminată în marea majoritate a cazurilor. S-a observat și ușurarea de grețuri, vomismente, distensie abdominală și jenă după masă.

Pe scurt, usturoiul – luat sub formă de tablete sau capsule, ori ca excelentă mâncare cu drepturi depline – poate fi de folos în corectarea multora dintre simptomele care provin de la tulburările digestive.

UN ALIMENT BIBLIC CARE ALUNGĂ RAPID BOLILE INTESTINALE

În hipertensiunea cronică a bătrânilor, doctorul Marcovici consideră că usturoiul dă rezultate datorită efectului său purificator asupra germenilor intestinali care cauzează putrefacția. Prin urmare, împiedică aceste otrăvuri să fie absorbite în sânge.

Se știe că bătrânii suferă frecvent de constipație cronică, stază cecală (blocaj intestinal) sau apendicită cronică. În urma acestor tulburări, alimentele predigerate incomplet în stomac, din cauza subacidității sau a hiperacidității, ajung în regiunea cecumului, unde intră în putrefacție patologică. În consecință, toxinele sunt absorbite în sânge și transportate în restul organismului. Această toxemie este răspunzătoare pentru simptomele variate de care suferă pacienții: dureri de cap (migrene), amețeli, oboseală, spasme capilare etc. Usturoiul omoară germenii de putrefacție, curățind și purificând organismul.

DIAREEA A ÎNCETAT APROAPE PE LOC

Doamna R.V. spune: „Uneori sufeream de diaree persistentă. Diversele medicamente pe care mi le recomanda medicul nu aveau nici un efect, făcându-mă doar să mă simt mai rău.

În cele din urmă, am încercat să iau usturoi crud, după fiecare masă, iar diareea a încetat pe loc. Nu-mi place să mestec usturoiul, așa că îl tocam mărunt și-l înghițeam cu suc de fructe."

Doamna S.N. relatează: „Am avut diaree mult timp și eram atât de slăbită încât abia mă mai puteam mișca. Mă simțeam epuizată și slăbisem alarmant. De fiecare dată când încetam să mai iau medicamentele recomandate de medic, diareea revenea, mai gravă ca oricând. Apoi, mi s-a spus să încerc cu usturoi, luând câte o linguriță de bucățele mărunte cu lapte sau miere, de două sau trei ori pe zi. Cel mai uluitor este că diareea a încetat aproape pe loc."

CUM SE FOLOSEȘTE ACEST REMEDIU ALIMENTAR BIBLIC CONTRA DIAREEI

Folosit corect, usturoiul e blând, delicios și fără miros. Modul de a îmblânzi usturoiul constă în a-l găti. Acest proces îi conferă o textură netedă, untoasă, și un gust delicios, cu aromă de nucă. Iar mâncarea terminată nici nu mai are miros de usturoi.

Același lucru e valabil chiar și pentru anumite specialități exotice care cer până la șaizeci de cățel. Motivul e acela că esența (sau mirosul) usturoiului e un ulei volatil care se evaporă rapid la căldură.

Usturoiul gătit, afirmă un expert, este sigur și aromat – la fel ca micile cantități de usturoi proaspăt, mărunțit, din salate sau cărnuri – iar medicul le recomandă oamenilor care stau prost cu sănătatea sau care au alergii ori boli de stomac. Pe unii, usturoiul îi deranjează cel mai mult în doze mari, crude. Pentru asemenea pacienți, usturoiul trebuie să fie întotdeauna diluat într-un fel, de pildă în supă, sau cu lapte și crochete.

UN LEAC ALIMENTAR BIBLIC PENTRU CONSTIPAȚIE

Un reputat cercetător și expert în terapia cu usturoi declară că persoanele care suferă de constipație își pot găsi ușurarea mâncând cu regularitate cantități moderate de usturoi, amestecate cu ceapă, lapte sau iaurt. Alliciina din usturoi, afirmă el, stimulează mișcările peristaltice ale pereților intestinali și, în acest mod, produce mobilitatea scaunului.

REMEDIUL ALIMENTAR BIBLIC PENTRU DISPARIȚIA IMEDIATĂ A ARSURILOR ȘI DURERILOR DE URECHI

Doamna L.C. spune: „Timp de un an, am folosit ulei de usturoi pentru durerile de urechi. L-am văzut făcând minuni în zece-cincisprezece minute de la spargerea unei capsule cu ulei de usturoi, turnată în ureche și reținută cu un tampon de vată. Le-am spus prietenilor și rudelor cât de repede îmi trece durerea și toți sunt gata să jure!

Sora mea avea o infecție a urechii interioare și toată noaptea plângea de durere. Mi-a dat telefon la ora patru dimineața, în lacrimi. Soțul ei a venit și a luat puțin ulei, iar durerea i-a trecut în cincisprezece minute. De asemenea, am descoperit absolut întâmplător că arsurile sunt ajutate prin frecție cu ulei de usturoi pe locul ars. Durerea trece aproape imediat după aplicare și masarea arsurii.

Nepotul meu s-a ars destul de grav la mână, pe plita electrică. După ce i s-a aplicat ulei de usturoi, a fost foarte ușurat și a dormit toată noaptea fără să se plângă."

LEACUL ALIMENTAR BIBLIC A VINDECAT MULTE URECHI CARE ȚIUIAU

Doamna N.V. spune: „Am descoperit un remediu foarte simplu și ieftin pentru slăbirea auzului și țiuitul urechilor (...). Urechile îmi sunau atât de tare încât abia mai auzeam. Acum trei ani, am citit: «Se spune că un strop de suc de usturoi pus în ureche face bine la auzul cu probleme.» Am încercat, cu rezultate miraculoase. Începeți aplicând formula cam de trei ori pe săptămână și, pe măsură ce starea vi se ameliorează, puteți reduce dozajul. Eu o folosesc în prezent cam o dată la o săptămână sau la zece zile și rezultatele bune se mențin."

UN LEAC ALIMENTAR BIBLIC PENTRU PROBLEMELE NASULUI ȘI ALE GÂTULUI

Usturoiul e cunoscut de mult timp ca antiseptic miraculos în cazurile care implică infecții la ochi, urechi, nas și gât.

Dacă se ia o bucată de usturoi în gură, la începutul unei răceli, pe partea dintre dinți și obraz, răceala va dispărea în câteva ore sau cel mult o zi.

De asemenea, usturoiul are efect curativ asupra bolilor cronice ale organelor respiratorii superioare, absorbind toxinele – ceea ce e valabil și pentru inflamațiile cronice ale amigdalelor, glandelor salivare și glandelor limfatice învecinate, empiemele sinusurilor maxilare, faringitele și laringitele grave și alte boli. De exemplu:

- Această miraculoasă plantă vindecătoare face ca dinții slăbiți să prindă din nou rădăcini și înlătură tartrul!
- Are efect curativ asupra cataractei și inflamării canalelor lacrimale!
- Vă doare urechea? Înfășurați planta în puțin tifon și introduceți-o în canalul exterior al urechii!
- Vă doare capul? Usturoiul e aspirina naturii, dilatând venele și arterele pentru a elimina congestia. Stoarceți puțin suc de usturoi într-o linguriță de miere (este un vechi remediu al pieilor-roșii!).
- Strănutați, aveți nasul înfundat sau vă chinuiește alergia?

Încercați puțin usturoi tocat, înghițit cu apă. Se spune că, în asemenea cazuri, usturoiul face minuni!

UN LEAC ALIMENTAR BIBLIC ALUNGĂ IMEDIAT RĂCELILE ȘI DURERILE DE GÂT

Usturoiul acționează mai repede decât vitamina C la vindecarea răcelilor. Dacă se ține un cățel de usturoi în gură, răceala va dispărea în câteva ore, maximum o jumătate de zi. Nu va ustura deloc, dacă nu îl mestecați. Doar răzuiți-l cu dinții, din când în când, pentru a elibera câte puțin suc. (Dacă usturoiul e prea tare, încercați cu unul dintre verii săi mai blânzi, ca usturoi-dulce, *Allium schorodoprasum* – sau prazul.)

În acest mod, o durere de gât se poate opri în câteva minute (merge chiar și pentru temutele dureri de gât care sunt simptome ale difteriei!). Am descoperit că reușește de fiecare dată – și e mult mai de nădejde decât vitamina C, care poate să dea rezultate sau nu și, adeseori, nu face decât să amâne inevitabilul. Usturoiul asigură o vindecare permanentă, nu doar temporară.

Usturoiul, planta întineririi miraculoase, și altele ca urzicile (*Urtica* sp.), hreanul (*Armoracia rusticana*) și boabele de soc (*Sambucus nigra*) – toate sunt alimente biblice celebre pentru capacitatea lor de a ușura simptomele alergice.

Socul, de exemplu, conține doi compuși activi contra virușilor de gripă. Indicăm în acest sens ceaiul din boabe de soc.

Ceaiul de urzici-vii (*Urtica dioica*) are un lung istoric de tratament contra tusei (inclusiv a tusei convulsive) și a răcelilor, curgerilor de nas, congestiilor de piept și bronșitelor. Rădăcinile sau frunzele de urzici, folosite în suc sau ceai, erau medicamente sigure și nepericuloase pentru a deschide tuburile și căile din plămâni, urzica e o antihistamină puternică. Nimic nu este mai dramatic decât vindecarea de alergie și guturai pe care o asigură frunzele de urzică. Încercați două lingurițe de frunze uscate și congelate la o ceașcă de apă clocotită. Puneți la așezat până se răcește. Îndulciți după gust.

Hreanul – folosit de evrei secole de-a rândul ca simbol al celor șapte ierburi amare de Paști are o îndelungată reputație de mucokinetic. Altfel spus, are capacitatea de a dilua flegma sau mucusul, ușurându-i astfel eliminarea din sistem. Nimic nu se compară cu o

linguriță de hrean proaspăt pentru a curăța sinusurile. Doza zilnică e necesară numai până când cedează simptomele alergiei. În continuare, nu mai e nevoie decât de câteva lingurițe de hrean pe lună, pentru a preveni un nou atac de alergie.

UN LEAC ALIMENTAR BIBLIC PENTRU PROBLEMELE FEMEILOR

Bufeuri de febră? Încercați usturoiul. Depresie? Puneți puțin usturoi în salată. Iritabilitatea, anxietatea, grețurile, migrenele, oboseala sau agitația, balonajul abdominal, umflarea extremităților, amețelile, tulburarea vederii, umflarea și sensibilizarea dureroasă a sânilor, crampele, anemia, problemele tiroidiene – toate au fost rezolvate de usturoi sau de substanțele pe care le conține usturoiul. Emenagog dovedit, stimulează menstruația. Este un remediu milenar pentru problemele femeilor.

Astăzi, știm că posibilitatea usturoiului de a mări absorbția de vitamină B-1 în organism poate fi de o valoare extremă pentru alungarea grețurilor matinale, a tensiunilor premenstruale și a multor alte probleme. Medici de renume au constatat că usturoiul combate febrele, iritabilitatea, insomnia, palpitațiile, frisoanele, mâncărimile, obezitatea, leucoreea, artrita și multe alte maladii.

Desigur, usturoiul se găsește și sub formă de pudră, pastile sau capsule, la majoritatea plafarurilor și a farmaciilor specializate în plante medicinale. Ceaiul se prepară doar amestecând o linguriță de praf într-o ceașcă de apă fierbinte, adăugând miere după gust. Sau o cantitate mică, mărunțită într-o linguriță de miere, poate fi înghițită cu apă înainte de mese.

Cazuri consemnate

- Doamna R.V. scrie: „Dintotdeauna, am avut crampe menstruale continue în primele două zile ale ciclului. Dar, de când iau usturoi (cam de trei luni), n-am mai avut aproape niciodată. E greu de crezut, dar acesta este singurul lucru pe care până acum nu l-am luat. În prezent, în fiecare zi de menstruație iau patru sau cinci pilule de usturoi. Iau câte două-trei în fiecare zi și, cum spuneam, patru sau cinci în zilele acelea mai dificile."

S-a constatat că grețurile și vomismentele aproape constante suferite de viitoarele mame dispar aproape complet în mule cazuri cu ajutorul thiaminei (vitamina B-1). Usturoiul mărește de zece ori absorbția de vitamina B-1 din alimente sau din alte surse, cum ar fi injecțiile cu lichid. Dacă vă supără grețurile matinale, e cazul să încercați cu usturoi. Vă revine să decideți dumneavoastră și medicului. Usturoiul e un aliment natural, pe care femeile gravide l-au mâncat chiar și cu numai câteva ore înaintea nașterii.

LEACUL ALIMENTAR BIBLIC PENTRU IMPETIGO

Domnișoara A.S. relatează: „În interval de un an, am contractat de două ori boala impetigo infecțioasă. Prima dată, fără să știu ce era și temându-mă de răspândirea ei rapidă și mâncărimile insuportabile, m-am prezentat la doctor. După două săptămâni de tratament medicamentos greoi, abțineri chinuitoare de a mă scărpina și o notă de plată usturătoare, am scăpat în sfârșit. Eram mulțumită să plătesc oricât, numai să scap de mâncărimile continue și răspândirea altor mâncărimi care le urma întotdeauna.

A doua oară, însă, s-a întâmplat cu totul altfel. Într-o zi, când ajunsesem cu mâinile și fața în punctul când simțeam că trebuia să consult un doctor pentru medicamente (...) dintr-o dată mi-am dat seama că usturoiul mă putea scăpa de mâncărimi, dacă nu și să mă vindece complet de impetigo. Așa că am luat o pilulă de la o prietenă, am desfăcut-o, am presărat puțin usturoi pe zonele iritate, iar restul l-am înghițit. Într-o jumătate de oră, mâncărimea trecuse complet! Puteam dormi din nou noaptea. Am continuat să-mi frec zonele iritate cu usturoi proaspăt și să-l mănânc, atâta timp cât a fost necesar (trei zile)."

LEACUL ALIMENTAR BIBLIC PENTRU BĂȘICI

Domnul S.D. declară: „Sunt factor poștal și mă chinuiau bășicile din cauza unor pantofi nepotriviți. Încercasem toate produsele farmaceutice de pe piață, fără absolut nici o scădere a durerii sau a mărimii bășicilor.

Apoi, mi-am amintit de proprietățile antiseptice ale usturoiului și imediat am alergat la plafar și am cumpărat o sticlă cu capsule de usturoi

natural. Am spart câteva și mi-am masat cu uleiul picioarele bășicate. A doua zi, umflăturile practic dispăruseră și nu mai aveam nici o durere!

Când i-am spus medicului, a rămas năucit! Nu-i venea să creadă că toate medicamentele sofisticate pe care le cumpărasem de la farmacie nu avuseseră nici un efect asupra bășicilor, în timp ce simplul usturoi al naturii îmi pusese capăt chinurilor. Am aruncat la chiuvetă toate medicamentele artificiale și am jurat ca în primul rând să mă încred în Maica Natură."

LEACUL ALIMENTAR BIBLIC PENTRU LEZIUNI DE PAT (ESCARĂ)

„Usturoiul e un tratament sigur pentru rosăturile de pat", afirmă doamna C.B. care-și îngrijește soțul imobilizat la pat. „Este un miracol. Am încercat tot ce mi-au recomandat surorile, spitalele și alții, dar nimic nu m-a ajutat, timp de aproape un an (...). Am citit că usturoiul face bine la furuncule și ulcerații purulente. Așa că l-am încercat și pe el.

Am ras puțin usturoi pe o răzătoare foarte fină, l-am amestecat cu ulei, am făcut o cataplasmă pe care am pus-o peste rosătura pielii și am lăsat-o acolo două zile. Soțul meu a spus că îl ardea. Mi-era frică să mă uit. Când am luat cataplasma, nu mi-a venit să-mi cred ochilor. Coaja se desprinsese, umflătura se retrăsese și nu mai curgea deloc sânge. Apoi, am continuat să pun câte un tampon cu alifie de tătăneasă (iarbă-băloasă, *Symphytum officinale*), timp de o săptămână. Toate pielițele moarte din jurul fostei răni au căzut. S-a netezit la loc complet."

REMEDIUL ALIMENTAR BIBLIC PENTRU EXCRESCENȚE DUREROASE ȘI SPASME LA COLON

M.V., medic stomatolog, relatează că timp de zece ani și-a făcut tratamente cu raze X și radiu pentru a eradica niște excrescențe urâte ale pielii care-i tot reapăreau, cu toate că un medic îi spusese că erau benigne. La aplicarea uleiului din această plantă uluitoare, usturoiul – care-i vindecase spasmele la colon – umflăturile dureroase de pe față i-au dispărut complet.

Prima oară a încercat formula pentru o excrescență de lângă ochi. A aplicat cu regularitate ulei de usturoi – din capsule – și în circa o lună umflătura a dispărut. A doua oară, a încercat-o pentru o excrescență din plantația părului, care creștea rapid, atingând chiar mărimea unei monede de zece cenți când și-a dat seama prima oară de existența ei. Din nou, uleiul de usturoi a vindecat-o văzând cu ochii.

Aceste excrescențe, spune el, erau cauzate de niște arsuri solare grave, iar radiologul care i le-a diagnosticat l-a sfătuit să le usuce cu ajutorul alcoolului – pe care l-a încercat timp de două, trei luni, fără succes. „Și să te mai miri", comentează el, „că ne interesează declarațiile despre usturoi și cancer? Chiar dacă nu erau maligne, aceste excrescențe s-ar fi putut cu siguranță dezvolta în acel sens, având în vedere antecedentele mele medicale. Și, categoric, nu s-au vindecat până nu am aplicat usturoiul. Mai mult, erau urâte și dureroase. Sperăm ca această experiență a noastră să se dovedească utilă și pentru alții. Tratamentul e inofensiv și, în cazul nostru, s-a dovedit cum nu se poate mai benefic."

LEACUL ALIMENTAR BIBLIC PENTRU PICIORUL-ATLETULUI

Ani de zile, Sorin V. a suferit în tăcere din cauza unui parazit sau fungus pe care-l luase de pe dușumeaua udă a unui vestiar. Degetele de la picioare i se înroșiseră, se cojeau și îl dureau. Călcâiul și talpa erau înăsprite de mii de mici perforații uscate. Picioarele îi miroseau insuportabil și se jena să se descalțe. Avea arsuri, mâncărimi și dureri.

Când toate medicamentele s-au vădit neputincioase, usturoiul e un leac sigur pentru piciorul-atletului. Metoda de față constă în a întinde puțin usturoi proaspăt zdrobit peste zona afectată. Va da o senzație de căldură, pentru cam cinci minute. Trebuie să rămână pe piele timp de o jumătate de oră. Apoi, piciorul se spală cu apă simplă. Repetați procedeul o dată pe zi, timp de o săptămână, și adio, piciorul-atletului! (Dacă pielea arde, luați imediat usturoiul, spălați cu apă și încercați din nou mai târziu, cu suc de usturoi diluat în apă, până găsiți o mixtură care să nu ardă, întrucât excesul de usturoi poate agrava boala.) Pentru a preveni reapariția infecției, fierbeți-vă ciorapii.

UN REMEDIU ALIMENTAR BIBLIC PENTRU ARTRITĂ, REUMATISM ȘI NEVRALGIE

Remediile cu usturoi pentru artrită includ folosirea lui ca tonic sau frecții cu ulei vegetal obișnuit în care s-a prăjit usturoi. Se spune că un tonic simplu, preparat din usturoi mărunțit într-o lingură de miere, luat la masă pe o perioadă de timp, poate face minuni pentru a alunga durerile și suferințele, mai ales în cazuri de sciatică și gută.

Un om de știință indian declară că uleiul extras din usturoi, folosit ca liniment, a avut întotdeauna mare succes în bolile paralitice și reumatice. Un alt medic afirmă că durerea părților reumatice poate fi mult ușurată frecându-le cu usturoi. „Dă rezultate excelente", susține el. Un alt savant de frunte și expert în terapia cu usturoi declară că, luat intern, usturoiul calmează rapid durerile reumatice și nevralgice.

CUM AU VINDECAT ALIMENTELE BIBLICE UN BRAȚ USCAT!

În cartea sa, *Despre oameni și plante*, renumitul specialist francez Maurice Messegue descrie o pacientă, Anne-Marie M., de nouăsprezece ani, care se născuse cu un braț mai scurt, uscat, care niciodată n-a crescut prea mult, nu-i folosea la nimic și a rămas îndoit peste piept. Nu simțea nimic cu brațul (decât pe timp ploios, când o dureau oasele) și nu și-l putea mișca. Consultase mulți medici, dintre care nici unul nu-i putuse rezolva problema paraliziei și a estropierii de creștere.

Aceasta era o problemă nouă pentru Messegue, care a diagnosticat atrofia ca un gen de rahitism. Cel mai important ingredient din remediul său, declară el, era un aliment tămăduitor biblic simplu – vărul aproape identic și mai blând al usturoiului – ceapa („conținutul ei de sulf o face foarte eficientă împotriva reumatismelor"). Alte ingrediente includ lămâița, urzica-vie, brusturele mare și pătrunjelul – toate, alimente tămăduitoare din Biblie discutate în această carte la paginile 76, 122, 206, 208, 234 – ca diuretice, pentru a elimina toxinele (de asemenea, spune el, ceapa – *Allium cepa* – este „un diuretic destul de puternic pentru a-l fi văzut eliberând rinichii bolnavilor de uremie"). Păducelul, un aliment vindecător

din Biblie discutat în Capitolul 11, și mugurii de tei, au fost recomandați ca sedativi ușori. Mușețelul comun, un alt aliment vindecător din Biblie discutat la pag. 37-38, a fost folosit pentru a calma nervii. Pentru atrofie, a folosit coada-calului (*Equisetum maximum*) într-o prișniță de varză, un aliment tămăduitor biblic, și creson, una dintre ierburile amare de la Cina cea de Taină. Acest gen de cataplasmă a acționat miraculos asupra unor animale care abia se mai puteau ține pe picioare. Urma să le folosească numai în aplicații externe, sub formă de cataplasme și băi de mâini și picioare.

> Trei luni mai târziu, fata a revenit, vindecată în mod miraculos! A întins mâna. „Priviți!" a exclamat ea și a luat cu mâna o foaie de hârtie de pe masă. „Sunt atât de fericită!" a strigat. „E așa de minunat, că nici nu-mi vine să cred (...)."

Un martor sceptic a întrebat: „Vreți să spuneți că înainte nu vă puteați mișca brațul și mâna? Iar acum puteți?"

„Exact", a răspuns ea și, ca s-o dovedească, l-a ciupit de mai multe ori.

Întâmplarea a apărut în toate ziarele din Paris. Părinții lui Anne-Marie au spus că era un miracol. Numai medicii care o trataseră fără succes au refuzat să creadă. „Nu se poate face nimic", a spus unul. „Corectarea diformităților congenitale e mai presus de puterea oricărui medic."

4

NECTARUL DIN CER CARE FACE MINUNI DE VINDECARE PE PĂMÂNT

Mierea

Palestina și Arabia abundă în miere, care le era bine cunoscută vechilor israeliți – atât de cunoscută încât toate lucrurile dulci, ca siropul preparat din smochine sau curmale presate, sucurile dulci de fructe și seva copacilor, se numeau „miere", ducând la unele confuzii. Totuși, mierea de albine e menționată clar în Biblie.

De multe ori, albinele își clădesc fagurii în copaci, și astfel citim despre Ionatan care a intrat într-o pădure de pe Muntele Efraim și a găsit mierea curgând literalmente din copaci și revărsându-se pe jos:

> „Și a ajuns gloata la faguri și iată mierea curgea din ei. (...). Ionatan (...) a întins vârful toiagului din mâna sa, și l-a vârât într-un fagure de miere și apoi și-a dus mâna la gură. Atunci ochii săi s-au luminat înviorați." (Cartea Întâi a lui Samuil, 14:26-27).

Biblia folosește clar cuvintele „albine și miere" în această cunoscută relatare despre Samson din Cartea Judecătorilor:

> „(...) s-a abătut din drum să vază locul unde căzuse leul și iată, un roi de albine era în stârvul leului și un fagure de miere. Și l-a răsturnat în mână și mergând pe cale mânca din el (...)." (Cartea Judecătorilor, 14:8-9).

Tărâmul Făgăduinței din Biblie este pomenit de douăzeci și una de ori ca o țară unde curge lapte și miere. Laurie Croft, doctor în medicină, reputată expertă în miere, spune:

> „(faptul ca albinele să lase mierea să curgă din faguri) se întâmplă într-adevăr, ocazional, mai ales în timpul câte unei mari abundențe de

nectar, după cum poate confirma orice apicultor. Într-adevăr, călătorii din vremuri mai recente în Israel au relatat că văzuseră faguri enormi atârnați în copaci, cu mierea scurgându-se efectiv din ei."

Ce încearcă să ne spună Biblia cu toate aceste numeroase referiri la miere? Cred că mesajul e clar: aceasta este o mâncare vindecătoare din Biblie – folosiți-o și multe dintre problemele dumneavoastră vor dispărea.

Străbunii foloseau mierea ca remediu în toate cazurile, de la artrită și astmă până la arsuri, constipație și mahmureli, de la guturai la hemoroizi, de la migrenă, pecingine și varice ulcerate până la răni suferite în luptă. Magia mierii era atât de mare, încât putea preveni infecțiile și accelera vindecarea.

Datorită uriașei sale versatilități, mierea era considerată o creație divină – un nectar din cer. Fidele acestei credințe străvechi, miraculoasele ei puteri vindecătoare n-au fost întrecute niciodată, nici până în zilele noastre.

UN NECTAR AL CERULUI CU SPECTACULOASE PUTERI CONTRA GERMENILOR

Mierea are un efect drastic asupra germenilor, în primul rând datorită capacității sale de absorbție a umezelii. Puterea ei de a face acest lucru e fenomenală.

Mierea poate extrage umezeala din PIATRĂ, sau chiar dintr-un vas de metal sau sticlă. Când germenii intră în contact cu mierea, toată umiditatea lor este absorbită – se usucă și mor. A omorât cele mai dăunătoare bacterii imaginabile, cu o putere ca a penicilinei!

Când au fost introduși diverși germeni de boală într-un mediu de miere pură, rezultatele au fost uluitoare. Germenii tifoizi au fost distruși în nu mai mult de douăzeci și patru de ore. Germenii care cauzează bronhopneumonia, peritonita, pleurita, puroiul și dizenteria dispar în câteva ore sau cel mult câteva zile.

Încă din Antichitate, s-a știut că mierea e capabilă să împiedice descompunerea bacterială. Un borcan de miere plasat într-un mormânt egiptean în urmă cu circa trei mii trei sute de ani s-a conservat atât de bine încât, după atâtea secole, când a fost dezgropat, mierea nu se solidificase decât parțial – era încă semilichidă și la fel de aromată, delicioasă și normală ca la punerea în mormânt.

SURPRINZĂTOARE AJUTOARE DE URGENȚĂ

Mierea a fost descoperită ca fiind o bună vindecătoare a rănilor și a arsurilor. Germenii producători de boli nu pot trăi fără apă, iar mierea le-o sustrage, făcându-i să se usuce și să moară. Acest lucru preîntâmpină infecțiile și grăbește vindecarea.

Cazuri consemnate:

- O femeie vârstnică a fost internată în spital cu cangrenă la picior dar, după ce au examinat-o, medicii au ajuns la concluzia că nu putea supraviețui unei amputări. S-a decis să se încerce mierea. Piciorul i-a fost legat literalmente într-o pungă cu miere. Spre uimirea tuturor, cangrena s-a vindecat curând, iar femeia a ieșit din spital pe picioarele ei! Și a rămas sănătoasă.
- O altă femeie avea o varicelă oribilă. Era acoperită cu pete din cap până-n picioare. Amintindu-și de puterea vindecătoare a mierii, s-a uns pe tot trupul, s-a acoperit cu prosoape și s-a culcat. Peste trei zile se simțea perfect, vărsatul dispăruse, iar pielea îi era complet curată și netedă!
- Un om avea un flegmon mare pe spate. I-a fost extirpat de un chirurg, lăsând o cicatrice adâncă și hidoasă. Apoi, i-a apărut altul. Pe acesta l-a tratat cu miere. Deși de o mărime enormă, al doilea flegmon a dispărut rapid, lăsând doar o pată mică!
- O doamnă relatează că, în timp ce pregătea cafeaua pentru musafiri, și-a vărsat accidental tot ibricul cu apă clocotită pe coapsă. Fără a spune nimănui, a reușit să ajungă, cu chiu cu vai, în cămară. Acolo, și-a acoperit zona opărită cu multă miere, și și-a înfășurat piciorul într-un prosop uscat. Peste câteva secunde, durerea a trecut. A revenit la petrecere cu o fustă curată, ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat. Durerea dispăruse atât de complet, încât a uitat complet de accident și a dormit adânc peste noapte. A doua zi dimineață, luând pansamentul, a găsit o bășică uriașă – mai mare decât două mâini alăturate – dar aplicațiile repetate cu miere i-au vindecat-o curând și pe aceea!

Se spune că picioarele ulcerate de varice nu se vindecă ușor, mai ales în cazul bătrânilor, dar că aplicarea zilnică regulată a mierii poate reduce în scurt timp infecția, antrenând vindecarea completă! Se mai spune că un remediu uluitor de eficient pentru erizipel constă în a acoperi zona – și puțin din împrejurimi – cu multă miere, pansând pe deasupra cu vată și lăsând astfel douăzeci și patru de ore, pentru a repeta apoi la nevoie. În junglele Americii de Sud, doctorii ung cu miere plăgile deschise după operații, cu rezultate excelente. Mierea este cu adevărat un aliment medicinal miraculos – un nectar din cer.

UN LEAC PENTRU GUTURAI

Folosirea mierii în tratamentul guturaiului are un trecut lung și plin de succese – și a rezultat în „lecuiri complete" care au fost descrise ca nici mai mult nici mai puțin decât senzaționale. Conform doctoriței Laurie Croft, o cercetătoare englezoaică, tratamentul cu miere – spre deosebire de injecțiile anti-alergice, care pot produce șocuri și moartea – este „complet inofensiv, fără nici un efect secundar posibil".

Mierea pare să acționeze întărind imunitatea individului față de o substanță ofensivă, polenul. Dar tocmai polenul din miere pare să fie ingredientul activ.

Deși acest tratament le este cunoscut de mult timp locuitorilor regiunilor rurale, a fost popularizat pentru prima oară abia în 1958, într-un best-seller exploziv intitulat „Medicina populară", de Dr. D.C. Jarvis. Doctorul Jarvis recomanda să se mestece câte o linguriță de fagure de miere, de una până la trei ori pe zi, începând cu o lună înaintea sezonului propriu pentru guturai.

> „Mestecarea fagurelui de miere creează o imunitate față de afecțiunile căilor respiratorii", explică Jarvis. „Medicina populară din Vermont folosește fagurele de miere ca agent desensibilizator."

„Dacă se mestecă alveolele fagurelui de miere o dată pe zi", a scris el, „timp de o lună înainte [de a începe sezonul guturaiului], guturaiul fie nu va apărea deloc, fie va avea un caracter moderat.

La guturaiul moderat, tratamentul luat o dată pe zi, lunea, miercurea și vinerea în fiecare săptămână, va menține nasul desfundat

și uscat. Dacă nu se găsește fagure de miere, luați câte două lingurițe de miere lichidă la fiecare masă." Guturaiul moderat spre grav trebuie tratat mestecând fagure de miere de cinci ori pe zi în primele două zile și de trei ori pe zi în continuare, atâta timp cât e necesar.

„La guturaiul moderat spre grav, s-au observat următoarele:

1. Ochii umezi se usucă în trei minute.
2. Nasul înfundat începe să se desfunde în trei minute; în șase minute, nasul se desfundă suficient pentru a se putea respira comod cu gura închisă.
3. Nasul care curge se usucă în cinci minute.
4. Durerile de gât dispar în trei până la cinci minute."

În a treia zi, pacienții au declarat că:

5. Strănuturile au încetat.
6. Pot mângâia câinele sau pisica.
7. Pot dormi cu capul pe o pernă de pene.
8. Pot lucra într-o grădină cu flori.
9. Pot tăia rugină.
10. Pot mirosi trandafiri.

Tratamentul cu miere necesită ca o cantitate mică să fie ingerată zilnic pentru o perioadă îngelungată – și să nu se folosească în tratarea atacurilor acute.

- Mierea trebuie să fie pură, deloc sau cât mai puțin procesată la căldură.
- Trebuie să aibă un nivel înalt de polenizare, ceea ce presupune să nu fie filtrată.
- Trebuie să se ia în cantități mici, cu regularitate, pe o perioadă lungă de timp.

Jarvis a afirmat o rată a succesului de 90% și a spus că de obicei pacienții se simt mai bine cu începere după doar câteva zile. Nu a afirmat niciodată că e un leac permanent, dar a spus că „mestecarea fagurelui de miere creează o imunitate față de afecțiunile căilor respiratorii care durează patru ani." [Și se poate reface oricând.]

Cazuri consemnate

- Un elev de liceu care lucra la o fermă a constatat că ori de câte ori golea saci de cereale în mașina pentru hrănirea turmelor, îi curgea nasul și se înfunda, iar ochii începeau să-i lăcrimeze. A primit fagure de miere, pentru a-l mesteca de trei ori pe zi. La sfârșitul unei săptămâni, își putea face treaba fără nici o problemă a nasului sau a ochilor.
- Un alt licean, lucrând la o fermă, avea foarte puține probleme cu guturaiul când mesteca fagure de trei ori pe zi. I s-a cerut să înceteze cu mestecatul în timp ce lucra la fân. S-a conformat. Timp de șapte zile, a rămas neatins de guturai, chiar în mijlocul prafului de la fân. Dar, în ziua a opta, guturaiul i-a revenit din plin și dintr-o dată s-a simțit nenorocit. I s-a spus să reînceapă imediat mestecatul fagurilor. Peste o săptămână, a declarat că se simțea perfect: „Nu mai strănut și am nasul desfundat tot timpul.“
- Un bărbat afirmă că, vreme de douăzeci și cinci de ani, a suferit de guturai în fiecare lună iunie. Accesele începeau în prima săptămână din iunie și se sfârșeau la începutul lunii iulie. Auzind că fagurele de miere era recomandat pentru guturai, și-a cumpărat și a început să mestece câte o linguriță în timpul atacurilor grave. Guturaiul a dispărut în câteva secunde și, de fiecare dată când revenea, același remediu simplu îl alunga!
- Doamna F.O. relatează: „Soțul meu avea guturaiuri foarte grave. (Apoi, un prieten a sugerat mierea), câte două lingurițe pe zi, începând din luna dinaintea sezonului de guturai și pe tot parcursul. A reușit cu adevărat. Își făcea injecții și respira aer condiționat. Acesta e al doilea an din viața lui fără injecții. Și fiica noastră a luat tratamentul. La început, n-a vrut. Nu-i plăcea mierea, dar acum o ia. S-a terminat cu injecțiile. E minunat.“

UN EXCELENT STIMULENT CARDIAC

Mierea e un excelent stimulent cardiac – mai bun decât coniacul sau whisky-ul, care activează inima temporar, după care le trece efectul. Mierea are un efect de lungă durată, datorită zahă-

rului său cu absorbție lentă, levuloza. Mulți doctori au folosit miere în cazurile de inimă. În slăbiciunile inimii, mierea are un efect marcant de revigorare a acțiunii cardiace până la menținerea pacienților în viață. Am consemnat noi dovezi ale acestui fenomen într-un caz recent de pneumonie. Pacientul a consumat 1 kg. de miere în timpul bolii; a avut o criză timpurie, fără nici o creștere ulterioară a temperaturii, și un puls excepțional de bun.

DIABETUL

Mierea este în mare măsură o combinație de zaharuri diverse și conține un tip rar de zahăr, numit levuloză, care are avantajul de a fi absorbit atât de încet, încât nu are efectul de „șoc“ al celorlalte glucide, care e greu suportabil pentru persoanele cu nivelul zahărului din sânge prea ridicat sau prea scăzut. Un doctor în medicină, expert în terapia cu miere, sugerează că există mai mult decât o simplă posibilitate de a folosi mierea pentru acești suferinzi.

> Un alt medic declară: „(...) folosirea mierii în tratamentul diabeticilor poate părea antiștiințifică, antimedicală, ba chiar destul de prostească, pentru mințile teoretice, pentru neinițiați sau pentru un observator superficial. Tocmai în timp ce scriu aceste rânduri, roiul meu de albine (...) adună cu hărnicie mierea de pe o plantă înflorită (...). Preparăm tinctură și extrase fluide din această plantă (...) și-l dau diabeticilor în doze infime (cu efecte categoric bune).“

Dacă planta e bună pentru pacienții lui, judecă medicul, de ce n-ar fi bună și mierea obținută din ea? Doctorul A. Davidov din Rusia a găsit mierea ca un bun substitut al zahărului, pentru diabetici. Unul dintre pacienții săi a consumat 0,4536 kg. de miere în zece zile, fără a i se semnala creșterea zahărului în urină. Când consumul de miere s-a întrerupt, nivelul de zahăr a crescut. Doctorul Davidov a mai declarat încă șase situații când mierea a avut efect benefic asupra diabeticilor.

AVERTISMENT

La fel ca în cazurile tuturor remediilor din această carte, sunteți preveniți să nu utilizați mierea fără aprobarea și controlul strict al medicului personal. S-ar putea să aveți o afecțiune, cum ar fi dia-

betul juvenil, care face ca această metodă să fie complet nepotrivită pentru dumneavoastră. Poate fi incompatibilă cu medicația pe care o luați și pe care medicul consideră că nu e bine s-o întrerupeți. S-ar putea să nu creadă că e sigur să vă bazați pe această metodă ca unic mijloc de tratare a bolii. Numai doctorul dumneavoastră știe cu siguranță. Discutați cu el.

COMBATEREA MIGRENELOR

Doctorul D.C. Jarvis, în cartea sa *Medicina populară*, susține că două lingurițe de miere opresc orice durere de cap – chiar și o migrenă – în jumătate de oră.

O femeie care suferea de migrene afirmă că și le-a vindecat luând o linguriță de miere, de îndată ce simțea că i se apropia una. Dacă durerea de cap revine, adaugă o a doua doză de miere și trei pahare de apă. Durerea dispare complet și nu mai revine.

UN PUTERNIC SEDATIV ALIMENTAR BIBLIC CARE POATE ALUNGA INSOMNIA

Dacă vă e greu să adormiți seara – sau vă treziți ușor noaptea și nu mai puteți adormi la loc – adăugați trei lingurițe de oțet din cidru de mere la o ceașcă de miere. Luați două lingurițe din mixtură chiar înainte de culcare. Vă va ajuta să adormiți în cel mult o jumătate de oră după ce v-ați vârât în pat. Spre deosebire de medicamentele comerciale, acest remediu alimentar biblic este inofensiv și poate fi luat un termen nedefinit.

UN LEAC ALIMENTAR BIBLIC PENTRU URINATUL ÎN PAT

Puterea unică a mierii de a atrage și reține apa, combinată cu efectul ei sedativ natural, o face un leac eficient contra urinatului în pat.

Această capacitate de a reține umezeala pe care o are mierea se poate observa foarte ușor la prăjiturile și pâinile care conțin miere – acestea rămân moi și comestibile un timp nedefinit.

Același fenomen se poate folosi pentru a atrage și reține fluidul din organismul copilului în timpul orelor de somn, astfel încât să nu urineze în pat. La culcare, ajunge să-i dați copilului o linguriță de miere. Va acționa ca un sedativ calmant, ajutându-l să adoarmă. Apoi, va atrage și va reține lichidul, în timp ce copilul doarme.

UN LEAC ALIMENTAR BIBLIC PENTRU CRAMPELE MUSCULARE

Se spune că tresărirea nervoasă a pleoapelor sau a colțului gurii poate fi făcută să dispară rapid luând câte două lingurițe de miere la fiecare masă. Crampele mușchilor, mai ales la mâini și la picioare în timpul nopții, pot fi controlate în general prin aceeași metodă. De obicei, dispar într-o săptămână. Tratamentul cu miere trebuie să se continue un timp nedefinit.

ALIMENTUL BIBLIC CARE A VINDECAT DEFINITIV UN BEȚIV PARALIZAT, ÎN DOUĂZECI ȘI PATRU DE ORE

Am aflat despre un om trecut de patruzeci de ani, care băuse încontinuu din ziua de 27 decembrie până în 10 ianuarie. Paralizase de beat ce era. A primit șase lingurițe de miere. Peste douăzeci de minute, i s-au mai dat șase lingurițe de miere, iar peste ale douăzeci de minute, o a treia doză, în aceeași cantitate. Astfel, s-au totalizat optsprezece lingurițe de miere în patruzeci de minute. Tratamentul a continuat încă o oră: câte șase lingurițe de miere la fiecare douăzeci de minute.

Omul a dormit toată noaptea, până dimineața la ora șapte și jumătate – lucru pe care nu-l mai făcuse de douăzeci de ani. Lângă pat avea o sticlă de alcool unde mai rămăsese o singură înghițitură, pe care a băut-o la deșteptare. Apoi, timp de o oră, i s-au dat din nou câte șase lingurițe de miere din douăzeci în douăzeci de minute. După aceea, a primit un ou fiert moale. Și, peste zece minute, încă șase lingurițe de miere.

Prânzul a constat din patru lingurițe de miere la începutul mesei, un pahar cu suc de roșii și o porție de carne tocată de vită. La desert, a primit încă patru lingurițe de miere.

După ultima masă, i s-a oferit o băutură alcoolică. A dat-o la o parte, spunând că nu mai voia. Şi nu s-a mai atins niciodată de alcool.

Timpul total necesar pentru tratament: douăzeci şi patru de ore. Cantitatea totală de miere folosită: un kilogram.

Medicul care s-a ocupat de acest caz explică faptul că mierea, fiind o bună sursă de potasiu, contracarează pofta de alcool şi realizează cu succes procesul de dezintoxicare.

5

ULEIURILE VEGETALE CURATIVE CARE AU ALIMENTAT DESIŞUL ÎN FLĂCĂRI

Frăsinelul alb – *Dictamus albus*
Menta piperată – *Mentha piperita*
Izma – *Mentha spicata*
Rozmarinul – *Rosmarinus officinalis*
Roiniţa – *Melissa officinalis*
Cătuşnica – *Nepeta cataria*
Vineriţa – *Ajuga reptans*

Atunci îngerul Domnului i s-a arătat lui în flacăra de foc din mijlocul unui desiş de mărăcini; şi s-a uitat Moise şi iată mărăcinii ardeau cu flacără, dar nu se mistuiau. Şi Moise şi-a zis: „Să trec în partea aceea şi să privesc la această arătare năzdrăvană: de ce nu se mistuieşte oare mărăcinele?" Şi (...) a strigat către el Dumnezeu din mijlocul desişului (...). – Exodul 3:2-4

Mărăcinii care „ardeau cu flacără" şi totuşi „nu se mistuiau" erau, după toate probabilităţile, frăsinel alb (*Dictamnus albus*) – o plantă acoperită cu mii de mici glande uleioase, care emană un ulei atât de volatil încât se evaporă încontinuu în atmosferă, provocând un miros ca al cojii de lămâie.

Pe vreme călduroasă, uscată sau noroasă, aceşti vapori sunt atât de inflamabili încât cea mai mică scânteie – de la o lumânare sau de la un trăsnet – face ca aerul din jurul plantei să izbucnească în flăcări, fără a distruge planta propriu-zisă!

Oamenii de ştiinţă spun că nu era posibil să fi ars atât de mult timp cât au durat incidentele din Biblie – probabil că Moise a confundat cu nişte flăcări bobocii strălucitori de vâsc. Dar Moise era un om învăţat şi-şi cunoştea bine ţara. Pentru mine, e foarte posibil ca puterea lui Dumnezeu să fi cauzat arderea continuă a mărăcinişului.

ULEIURI TĂMĂDUITOARE ALE DESIȘULUI ÎN FLĂCĂRI

Gândiți-vă la frăsinelul alb – desișul în flăcări – ca fiind prima plantă medicinală aromatică, ale cărei uleiuri esențiale sunt folosite la alungarea bolilor.

Sub formă naturală, ca parte integrantă din planta propriu-zisă, uleiurile esențiale pot ajuta cu succes și fără riscuri la alungarea durerilor, a umflăturilor, anchilozărilor, acceselor de apoplexie, febrei și multor alte simptome – când planta e consumată sub formă de ceai.

Rețineți, însă, că sub formă îmbuteliată, ca ulei de baie, frecție de corp sau inhalant, uleiurile esențiale trebuie să fie folosite numai extern. Forma concentrată pură, în care se vând îmbuteliate, este otrăvitoare.

Rădăcina frăsinelului alb – pisată și dizolvată în apă fiartă – se folosește în medicină pentru:

- tuberculoză
- nevropatii
- epilepsie
- puseuri de febră
- gingii spongioase
- dinți slăbiți
- tulburări gastrice și digestive.

Forma pisată, în combinație cu mentă piperată[1], se folosește în cazuri de epilepsie: „Dozaj: 4-8 grame de rădăcină pudră, sub formă de infuzie." (Spre deosebire de ceai – decoct – infuzia se pune la decantat în apă clocotită timp de 10-15 minute, după care se strecoară și se îndulcește.)

Frăsinelul stimulează puternic mușchii uterului, provocând menstruația. Femeile gravide nu trebuie să-l folosească, întrucât pot pierde sarcina.

1. *Peppermint;* de reținut, datorită numeroaselor produse comerciale de import. (n. a.)

ULEIURI VEGETALE MAI PUTERNICE, CARE SE POT FOLOSI MEDICINAL

Același gen de uleiuri care au alimentat desișul în flăcări sunt prezente în multe alte plante și au mari puteri medicinale.

Unele sunt chiar volatile (inflamabile) ca desișul în flăcări, dar pe o scară mai redusă. Acest lucru se poate observa foarte ușor. De exemplu, luați o lumânare și puțină coajă proaspătă de portocală. Aprindeți lumânarea și strângeți coaja între degete, pentru ca uleiul să fie pulverizat fin spre flacără. Observați scânteile.

Uleiurile esențiale sau volatile, în diverse combinații, furnizează mirosurile aromate ale plantelor. Acestea sunt eliberate cu ușurință, mai ales atunci când planta e strivită sau expusă la soare. Întrucât sunt asimilate în corp și circulă rapid și ușor prin organism, au o largă gamă de întrebuințări.

AER MEDICINALIZAT

De exemplu, frăsinelul alb – desișul în flăcări – are de mult o reputație medicală similară cu a mentei piperate (*Mentha piperita*), a izmei[1] (*Mentha spicata*) și a altor plante din familia mentei. Plantele de mentă sunt foarte răspândite în Palestina. De fapt, se crede că menta a fost una dintre ierburile amare de la Cina cea de Taină.

Evreii din Antichitate presărau pardoselile sinagogilor cu frunze de mentă, pentru ca aroma lor să înmiresmeze aerul la fiecare pas. Izurile aromate care se răspândeau aveau un presupus efect sanitar asupra aglomerațiilor din templu – penetrând în plămâni și de acolo în sânge, ca un antiseptic aerian împotriva bolilor.

Inhalarea mentei și a altor plante aromatice, ca tămâia și mirtul, i-a ajutat pe evrei să-și conserve sănătatea în taberele dens populate din timpul exodului lor din Egipt. Tămâia sfântă, care era ținută aprinsă dimineața și seara pe altarul Sanctuarului, acționa atât ca deodorant, cât și ca fumigator – pentru a purifica aerul și a juca astfel rolul de dezinfectant în epidemiile contagioase.

1. *Spearmint;* rețineți și această denumire, din aceleași considerente practice comerciale. (n. a.)

„...ȘI BĂTAIA S-A CURMAT"

Se spune că Acron din Agrigent a învins ciuma din Atena, în anul 430 î.C., punând să se aprindă focuri în care au fost aruncate plante aromatice, pentru a purifica aerul. Și totuși, cu aproape o mie de ani înaintea lui, conform Numerilor 17:11-13...

> Și a zis Moise către Aaron: „Ia cățuia și pune într-însa foc de pe jertfelnic, presară și tămâie și du-te degrabă la obștie (...) Și s-a așezat la locul între cei morți și cei vii, și bătaia s-a curmat.

Acest lucru corespundea întru totul cu legea mozaică – primul și surprinzător de modernul sistem sanitar public consemnat vreodată – dictată de Dumnezeu lui Moise, iar dacă nu de Dumnezeu, atunci cu siguranță de o ființă extraordinară, cu cunoștințe care le depășeau cu mult pe cele ale lui Moise sau ale oricui din acea perioadă, fără microscoape sau alte cunoștințe despre microorganisme.

PUTEREA VINDECĂTOARE SECRETĂ A FRUNZELOR DE MENTĂ!

Plantele din familia mentei își datorează puterea tămăduitoare uleiurilor lor aromatice. Pentru a lua exemplul uneia dintre cele mai cunoscute, uleiul de mentă piperată constă în majoritate în mentol. Autorii Bibliei au fost, cu siguranță, pe calea cea bună, întrucât uleiul de mentă piperată, ca majoritatea uleiurilor mentolate, este un germicid activ.

Uleiul de mentă piperată, în eprubetă, ucide:

- virușii gripali A, care cauzează numeroase gripe asiatice
- herpesul simplex, sursa ulcerațiilor reci și a herpesului genital
- virusul mumps
- streptococus aureus, care provoacă pneumonia, sinuzita, impetigo și endocardita
- pseudomonas acruginosa, care produce o mare diversitate de infecții purulente
- candida albicans, cauza ciupercii vaginale

...plus alte treizeci și ceva de microogranisme periculoase, complet stăvilite de menta piperată.

Ingredientul principal al mentei piperate este mentolul (50-78%), un anestezic puternic atunci când se aplică pe răni, arsuri, opărituri, iritații și dureri de dinți. Vaporii săi pot calma astma, guturaiul, răcelile, tusea, gripa, sinuzitele, congestiile nazale și pectorale. Figurează ca ingredient în Mentholatum, Solarcaine, Unguentine, Ben-Gay și Noxema.

UȘURAREA SPASMELOR

Ierbaliștii de pretutindeni cunosc bine capacitatea mentei piperate de a calma deranjamentele de stomac și a tonifia traiectul gastro-intestinal.

> Proprietățile spasmolitice [capacitatea de a calma spasmele și convulsiile] ale mentei piperate s-au stabilit prin comparații cu o largă diversitate de medicamente, inclusiv acetilcolina, histamina, serotoninul, laxotricina anaphycă.

S-a descoperit că extractele de mentă piperată scad tonusul sfincterului esofagian inferior, astfel încât aerul scapă mai ușor, spune Mowrey.

AJUTORUL DIGESTIV

Întrucât ușurează digestia, elimină gazele, grețurile și colicii, menta piperată e inclusă în Tums, Gelusil, BiSoDol și Laptele de magneziu Phillips. Studiile germane și rusești arată că poate ajuta și la prevenirea ulcerelor gastrice, precum și că stimulează fluxul biliar spre stomac, ceea ce favorizează digestia. De asemenea, poate reduce junghiurile de foame.

> O femeie spune că un sfert de ceașcă de ceai călduț de mentă piperată îi ajunge, de obicei, pentru a calma crizele copilului ei cu cei mai puternici colici. „Le calmează cu adevărat", declară ea. „În douăzeci de minute, a adormit."

Pentru calmarea stomacului, încercați ceaiul de mentă piperată, care se găsește sub formă de praf (o linguriță, două, la o ceașcă de apă în clocot, pus zece minute la așezat și strecurat), sau folosiți pliculețele de ceai, îndulcind după gust. Beți câte o ceașcă

de trei ori pe zi. Sau încercați bomboanele de mentă piperată. Unii experți spun că aceasta nu e indicată pentru copii mici și sugari, fiindcă mentolul îi îneacă. Dacă se întâmplă astfel, încercați pur și simplu altă formulă. Evitați menta piperată dacă aveți tendință spre arsuri la stomac, din motivele explicate mai jos.

SINDROMUL INTESTINELOR IRITABILE

Uleiul de mentă piperată se folosește de mulți ani pentru a trata sindromul intestinelor iritabile. Forma preferabilă a uleiului de mentă piperată pentru tratarea sindromului intestinelor iritabile este prin intermediul preparatelor cu înveliș enteric, care împiedică uleiul să se elibereze în stomac (...). Cu acest înveliș, uleiul de mentă piperată ajunge până în intestinul subțire și cel gros, unde relaxează mușchii intestinali (...) reducând simptomele abdominale ale sindromului intestinelor iritabile (...). Dozaj: una-două capsule enterice cu ulei de mentă piperată, 0,02 mililitri per capsulă, de trei ori pe zi, între mese. Aceste capsule se găsesc la majoritatea plafarurilor. În stomac, menta piperată poate cauza arsuri, prin relaxarea sfincterului care desparte stomacul de esofag – permițând un reflux de acid din stomac în esofag – motiv pentru care capsulele au învelișul ce le împiedică dizolvarea în stomac.

CALCULII BILIARI

Menta piperată poate efectiv să dizolve pietrele la vezica biliară. Menta de toate felurile s-a folosit prin tradiție la tratamentul calculilor biliari. O mixtură pentru eliminarea acestora, ceaiul „biliar" numit Rowachol, conține substanțe chimice de la mai mulți membri ai familiei mentei.

Dacă nu am acces la un medic în timpul unui atac de calculi biliari, fierb un ceai din cât de multe plante de mentă pot obține din grădină sau de la magazin, în special peppermint și spearmint.

O formulă care conține mentol și terpene înrudite (...) ajută la înlăturarea pietrelor biliare, după cum au arătat diverse studii. Această abordare non-chirurgicală a eliminării pietrelor din bilă oferă o alternativă eficientă față de operații și a fost demonstrată ca sigură

chiar și când consumul se prelungea pentru perioade mari de timp (până la patru ani). Terpenele, la fel ca mentolul, ajută la dizolvarea calculilor, prin reducerea nivelurilor de colesterol din bilă și mărirea simultană a nivelurilor de acid biliar și lecitină din vezică. Întrucât mentolul e elementul component major al formulei, uleiul de mentă piperată (...) cu înveliș enteric poate oferi beneficii similare.

ARTRITA

Mentolul din frunzele de mentă piperată se poate folosi ca un contra-iritant în tratamentul artritei, al fibromiozitei, tendonitei și altor afecțiuni inflamatorii care implică sistemul scheleto-muscular. Frunzele proaspete măcinate de mentă piperată pot alunga durerile, dacă se aplică local pe piele. Pentru nevralgii, reumatisme și lumbago, pielea poate fi badijonată cu ulei de mentă piperată. Încetați tratamentul, dacă apar erupții.

ALUNGAREA MIRACULOASĂ A DURERILOR DE CAP

Uleiul de mentă piperată este un leac miraculos pentru durerile de cap – mai rapid și mai sigur decât aspirina, sau chiar decât 1.000 de miligrame de Tylenol Extra-Forte – și nu trebuie decât să vă masați cu el pe frunte. Folosit astfel, nu are efecte secundare, câtă vreme aspirina poate favoriza ulcerele gastrice și tinita (țiuitul urechilor), iar Tylenolul, vătămări renale și hepatice grave.

În testele din Germania, dintre patruzeci și unu de pacienți cu vârste cuprinse între optsprezece și șaizeci și cinci de ani, care sufereau până la douăzeci și două de migrene pe lună, puțin ulei de mentă piperată aplicat pe frunte i-a liniștit în cincisprezece minute pe cei mai mulți dintre suferinzi, indiferent de vârstă sau sex, fără nici un efect secundar!

Pentru durerile de cap obișnuite, este suficient ca uleiul să fie întins ușor pe frunte, de la o tâmplă la alta, sau pe ceafă, pentru durerile din partea posterioară a capului, folosind vârfurile degetelor sau un tampon de vată. Dacă vă intră ulei în ochi, clătiți cu apă; poate ustura, dar nu e dăunător. De asemenea, și frunzele proaspete mă-

cinate de mentă piperată vor alunga durerile de cap, dacă sunt aplicate local pe piele. Numai un medic poate determina dacă durerea e simplă, sau de o natură mai serioasă, necesitând alte tratamente.

ALUNGAREA DURERILOR DE DINȚI

Acțiunea anestezică locală a uleiului de mentă piperată este excepțional de puternică. De asemenea, are și un intens rol antiseptic, cele două proprietăți făcând-o foarte indicată în cazul durerilor de dinți și al tratamentului cavităților dentare. Pentru aplicații de urgență, până puteți ajunge la dentist, aplicați câțiva stropi de ulei pe gingia sau dintele îndurerat. Uleiul de cuișoare are același efect. Un preparat foarte util și complet inofensiv pentru copii, în perioada ieșirii dinților, se realizează în modul următor: 15 gr. mentă piperată, 15 gr. gura-lupului (*Scuteliaria altissima*), 15 gr. purecariță (*Mentha pulegium*). Turnați peste amestec 0,5 l. apă clocotită, acoperiți vasul și lăsați-l la loc cald timp de treizeci de minute. Strecurați și îndulciți după gust, după care administrați infuzia frecvent, caldă, cu lingurița.

LUCIDITATE, SENILITATE

Ingredientele volatile ale mentei piperate sunt ideale pentru înviorarea minții, îmbunătățirea stării de spirit și relaxarea unui sistem nervos tensionat. Frunzele [ceaiul] de mentă piperată, datorită prezenței mai multor uleiuri esențiale, previn congestionarea alimentării sangvine a creierului, ajută la degajarea oricăror congestii circulatorii existente, stimulează circulația, întărește și calmează nervii. Efectul calmant produs de menta piperată îi dă pacientului posibilitatea de a aborda problemele pe care le are de rezolvat. Studenții de la universitate au avut enorm de câștigat de pe urma participării la (...) experimente care evaluau efectele ceaiului de mentă piperată asupra aptitudinilor la teste și notelor la examene.

CRAMPE ȘI DURERI ABDOMINALE BRUȘTE

Fiartă în lapte și băută fierbinte, menta piperată este foarte bună pentru durerile abdominale. Uleiul esențial pe care-l conține planta are efect anti-spastic. Aceasta înseamnă că liniștește mușchii abdominali și reduce contracțiile musculare, în consecință eliminând spasmele, durerile neașteptate și crampele. (Recomandare: ingerarea uleiului pur de mentă piperată poate fi periculoasă, fără supravegherea medicului. Ceaiul de mentă piperată, care se găsește în toate supermarketurile și plafarurile, este mai sigur și preferabil.)

PROBLEME ALE FEMEILOR

Menta piperată, la fel ca majoritatea celorlalte plante de mentă, favorizează menstruația, stimulând contracțiile uterine. De asemenea, se spune că alungă grețurile matinale. Femeile gravide care vor s-o încerce trebuie să o folosească sub formă de ceaiuri slabe, nu în concentrații tari, medicinale, care pot provoca pierderi de sarcină.

GREȚURI ȘI RĂU DE MARE

Uleiul de mentă piperată alungă grețurile. Datorită efectului său anestezic asupra terminațiilor nervoase din stomac, este util în prevenirea răului de mare.

> „Pun câteva picături de tinctură de ulei de mentă piperată (cumpărată de la un plafar) sub limbă", relatează o pacientă. „O folosesc dacă am rău de mașină sau de avion (...) [sau] dacă am pur și simplu grețuri după ce am sărit o masă (...). Îmi calmează stomacul în câteva minute."

Pentru a vă calma stomacul, încercați ceaiul sau bomboanele de mentă piperată. Evitați menta piperată dacă aveți tendință spre arsuri la stomac.

ALUNGAREA INSOMNIILOR

Următorului preparat, foarte simplu, i s-a constatat utilitatea contra insomniilor: 30 gr. mentă piperată tocată fin, 15 gr. virnant (rută, *Ruta graveoleus*), 15 gr. crețișor (vindecea, oarba-tăieturii, *Betonica officinalis*). Amestecați-le bine și puneți o lingură mare într-o ceașcă, turnați apă clocotită, amestecați și lăsați acoperit timp de douăzeci de minute, apoi strecurați, îndulciți și beți infuzia caldă la culcare.

ZONA ZOSTER, HERPES, ARSURI, RĂNI

Uleiul de mentă piperată, care nu trebuie luat niciodată pentru uz intern, se aplică pe piele pentru a alunga durerea pecinginei sau a zonei zoster, și e inclus adeseori în uleiurile analgezice pentru masaj și badijonaj. Pentru a scăpa de durere, aplicați câteva picături de ulei direct pe zona afectată. Întrerupeți, dacă apar iritații.

RĂCELI, GRIPE, SINUZITE ȘI TUSE

Pentru problemele și infecțiile respiratorii în general, inhalațiile reprezintă o cale de a introduce uleiul esențial în sânge, pentru a ajuta la distrugerea bacteriilor invadatoare. Inhalarea vaporilor medicinali ajută de asemenea la eliminarea virușilor și a bacteriilor din nas, gât și sistemul respirator. (Uleiul de mentă piperată e numai pentru uz extern; nu îl ingerați).

Vă puteți prepara propriul inhalant, punând două sau trei picături de ulei într-un vas cu apă fierbinte, iar apoi inhalând aburii. La începutul unei răceli, folosirea liberă a ceaiului de mentă piperată o va vindeca, în multe cazuri, afirmă un expert. Mentolul din ceai acționează de asemenea și ca decongestionant nazal și bronșic, înlăturând neplăcerile rinoreei și ale tusei. O picătură de ulei de mentă pusă sub limbă înlătură tusea. Dar maximul este 5 picături deoarece depășind doza, ea devine toxică.

BRONȘITA ȘI EMFIZEMUL

Menta piperată conține nouă componente expectorante care subțiază mucusul și ajută la propulsarea lui afară din plămâni. Totodată, componentul său principal (mentolul) are proprietăți de subțiere a mucusului – ceea ce îl face util în bronșite, când firișoarele de păr (cilii) care căptușesc traiectul respirator își pierd capacitatea de a înlătura mucozitățile. De obicei, această stare merge mână în mână cu emfizemul, în care săculeții de aer din plămâni dobândesc o consistență pieloasă și își pierd puterea de a transfera oxigenul în sânge și a extrage bioxidul de carbon din acesta.

ALTE SURPRIZE CU MENTĂ

Unii eroi neproslăviți din familia mentei – cu miraculoase puteri tămăduitoare – includ rozmarinul (rosmarin, *Rosmarinus officinalis*) și roinița (melisă, mătăcină, *Melissa officinalis*). Roinița este asociată cu longevitatea și limpezimea minții. S-au înregistrat cazuri spectaculoase de longevitate în rândul consumatorilor care au băut ceai de roiniță în fiecare dimineață timp de cincizeci de ani, cum a făcut și Llewelyn, Prinț de Glamorgan, care a ajuns la vârsta de o sută opt ani.

Rozmarinul, o altă plantă din familia mentei, este venerat în Spania ca fiind unul dintre arbuștii ce i-au oferit adăpost Fecioarei Maria cu ocazia fugii în Egipt. (Spaniolii îl numesc Romero, Floarea Pelerinului.) În 1235, Regina Erzebet a Ungariei s-a îndrăgostit la vârsta de șaptezeci și doi de ani, când era ologită de reumatisme și gută. Rozmarinul, înmuiat în vin timp de patru zile și aplicat pe picioare, a vindecat-o – redându-i tinerețea într-o asemenea măsură încât Regele Poloniei a cerut-o de soție!

Există aproximativ șaizeci de varietăți de mentă – toate, foarte asemănătoare cu menta piperată – care sunt utile pentru maladii mergând de la artrită, astmă și emfizem până la calviție, depresie și riduri, de la cataractă, glaucom și hipertensiune până la HIV și încă multe altele. De exemplu:

Poate acest ceai simplu să prevină cataracta?

Încă nu sunt gata să spun că ceaiul de cătușnică (iarba-mâței, minta-mâței, *Nepeta cataria*) este garantat în prevenirea cataractelor. Dar cred că două cești de ceai de iarba-mâței (sau mentă) pe zi ar trebui să reducă semnificativ riscul de apariție a acestei probleme.

Rozmarinul, o rudă a mintei, conține cel puțin patru agenți anti-cataractici cunoscuți. Dacă vă interesează să vă protejați vederea o dată cu înaintarea în vârstă, aveți mari șanse ca un ceai care conține cătușnică, rozmarin și un al membru din familia mentei – roiniță, numită și melissa – să vă ajute tocmai în acest sens.

În plus, cătușnica este un tranchilizant moderat, așa că nu numai că va ajuta la prevenirea cataractelor, ci vă va face să nu vă mai

alarmați de teama lor. Pentru prepararea ceaiului, fierbeți o jumătate de litru de apă, luați-o de pe foc și adăugați câte un pumn de cătușnică, rozmarin și roiniță. Mai puneți câteva lingurițe de ghimbir pisat și tumeric. Lăsați la așezat douăzeci de minute, apoi beți ceaiul cald.

O plantă stimulentă pentru memorie, contra sindromului Alzheimer

Acetilcolina este o substanță chimică a creierului cu efect neurotransmițător, care joacă un rol decisiv în procesele de gândire rațională. Pacienții suferinzi de Alzheimer au adeseori o deficiență a acestei substanțe. Cercetătorii bolii lui Alzheimer se concentrează asupra găsirii unor tratamente care fie 1) să prevină descompunerea chimică a acetilcolinei, fie 2) să alimenteze creierul cu materia ei primă – colina. Orice asemenea medicament trebuie să poată trece bariera sânge/creier care îl protejează de substanțe dăunătoare.

Rozmarinul are un lung istoric de plantă ajutătoare a memoriei. „Conține o jumătate de duzină de compuși care împiedică descompunerea acetilcolinei (...) dintre care majoritatea, dacă nu toți, pot fi absorbiți prin piele, iar unii probabil trec de bariera sânge/ creier.

Cred că șamponul de rozmarin, ceaiul de rozmarin și rozmarinul presărat în baie pot avea o activitate anti-Alzheimer similară cu aceea a tacrinei sau a huperzinei. (Tacrina e un medicament nou, care încetinește evoluția bolii, conservând acetilcolina din creier. Huperzina e o substanță vegetală găsită în mușchi, care are același efect.) Partea bună a acestei recomandări este că rozmarinul e mai plăcut și mai sigur de folosit în toate formele amintite mai sus.

În calitate de plantă medicinală a bătrânilor cu memorie slabă și articulații anchilozate, rozmarinul sporește mobilitatea și însuflețește intelectul. Grecii îl beau ca să-și limpezească mințile și să-și faciliteze travaliul intelectual. Infuzia încântă capul și e minunat de înviorătoare pentru oamenii de afaceri obosiți și pentru studenți. Este un antidot natural al oboselii mintale și de asemenea stimulează vederea. Se știe că reface vorbirea după un atac de apoplexie.

Hipertiroidismul (tiroida hiperactivă)

Simptomele unei glande tiroide hiperactive – cunoscută ca hipertiroidism, sau boala lui Grave – ca un nod în partea din față a gâtului, ochi bulbucați, puls rapid, transpirație abundentă, oboseală, slăbire nedorită, neliniște, iritabilitate, mici tremurături musculare – nu trebuie tratate niciodată empiric, ci aduse la cunoștința medicului. Informațiile despre plantele care pot ajuta în cazul acestei boli trebuie să fie discutate cu medicul și folosite numai cu permisiunea lui. Doctorii tratează tiroida hiperactivă încercând să suprime producția de hormon tiroidian, cu medicamente sau prin folosirea medicinei nucleare, distrugând parțial glanda.

Plantele care au același efect – de suprimare a unei tiroide hiperactive – includ trei mente: *vinerița* (Ajuga reptans), *roinița* și *rozmarinul*.

Vinerița, are un considerabil istoric popular pentru tratarea condițiilor tiroidiene, iar cercetările moderne confirmă această întrebuințare. Planta inhibă metabolismul iodului și reduce cantitatea de hormon produs de celulele tiroidiene. Tinctura de vineriță – un extras de alcool – și nu ceaiul, a dus la o descreștere semnificativă a nivelurilor hormonale tiroidiene în condiții de laborator.

Studiile arată că roinița cauzează o scădere a nivelului de hormon tiroidian pituitar și sangvin, după o singură injecție, reducând astfel producția de hormon tiroidian.

Se recomandă un amestec gustos de plante contra hipertiroidismului, constând din două lingurițe de roiniță și o linguriță de vineriță. La aceasta, se adaugă rozmarin pentru gust – apoi se prepară un ceai care ajută la inhibarea producției de hormon tiroidian.

Aceste ierburi sunt relativ moderate și se folosesc numai în primele stadii ale bolii lui Grave, ori pe lângă alte medicamente recomandate.

Hipotiroidismul (tiroida hipoactivă)

În hipotiroidism, glanda tiroidă – aflată în gât, chiar sub mărul lui Adam – produce prea puțin hormon tiroidian. Acest lucru poate fi cauzat de lipsa iodului în alimentație. În unele cazuri, anticorpii tiroidieni, trimiși să lupte contra infecțiilor, distrug în schimb țesuturile tiroidei. Simptomele includ încetinirea funcțiilor mintale,

depresie, migrene, scăderea temperaturii corporale, sensibilitatea la frig, descreșterea libidoului, tendința spre îngrășare, uscăciunea pielii, menstruații dureroase, reflexe lente, umflarea gâtului și infecții recurente. Medicii o tratează prescriind hormon tiroidian, după necesități, cum arată analizele sangvine.

Aceleași trei plante care ajută la boala lui Grave (exces de hormon tiroidian) sunt și primele sale trei recomandări pentru o tiroidă încetinită – și anume, vinerița, roinița și rozmarinul – fiindcă tind să normalizeze nivelurile hormonale tiroidiene, indiferent dacă sunt prea înalte sau prea scăzute.

Cele trei plante nu trebuie să se folosească niciodată fără permisiunea și supravegherea medicului. Nu se recomandă plantele medicinale ca tratament principal pentru nici o afecțiune tiroidiană.

6
O FRUNZĂ MIRACULOASĂ DE LA CINA CEA DE TAINĂ: MII DE OAMENI AFIRMĂ CĂ LE-A SALVAT VIAȚA

Brusturele – *Arctium lappa*
Măcrișul – *Rumex acetosella*
Reventul turcesc – *Rheum palmatum*
Ulmul cu coaja netedă – *Ulmus fulva*

„...și frunzele vor fi bune de leac."
– Iezechiel 47:12

O altă plantă miraculoasă de pe masa Cinei cea de Taină a fost măcrișul (sorel, *Rumex acetosa* sau *Rumex acetosella*), una dintre ierburile amare. Numele de „sorel" provine de la termenul franțuzesc *sur*, „acru", iar denumirea speciei, *acetosella*, înseamnă „mica plantă de oțet". Măcrișul datorează plăcutul său gust acid prezenței binoxalatului de potasiu, care este prezent și în revent turcesc (rubarbă, *Rheum palmatum*). Frunzele de măcriș, din cauza acidității lor, sunt bune ca garnitură la carne, în special de miel – adică exact modul cum au fost folosite la Cina cea de Taină.

Măcrișul – un dar de la Mielul lui Dumnezeu – a ajuns să fie privit aproape ca o plantă miraculoasă de către medici, de-a lungul secolelor, datorită marii sale puteri antiinfecțioase, a puterii de degajare a blocajelor gastro-intestinale, de refacere a apetitului bolnavilor, de alungare a greturilor și vomismentelor, a abceselor și ulcerațiilor. Are un îndelungat istoric de remediu popular împotriva cancerului, în Europa și America.

Cea mai cunoscută întrebuințare a măcrișului se realizează în cadrul unui tratament anticancerigen – un ceai simplu, din patru plante, numit Essiac – dezvăluit de un indian canadian acum șapte-

zeci și cinci de ani. Este una dintre cele mai remarcabile întâmplări din întreaga istorie a medicinei, fiindcă mulți medici au spus că învinge durerile și redă forțele când toate celelalte formule dau greș – mii de oameni au afirmat că le-a salvat viața – în timp ce alți medici susțin că nu are absolut nici o valoare.

REMARCABILA POVESTE A ESSIAC-ULUI

În 1922, o soră canadiană numită Renée Caisse, care lucra într-un spital din Ontario, a remarcat o pacientă bătrână cu o cicatrice mare pe sân. Când a întrebat-o pe femeie, care avea aproape optzeci de ani, ce i se întâmplase, aceasta i-a răspuns că, în urmă cu vreo douăzeci de ani, sânul stâng i se umflase, începând s-o doară. Medicii din Ontario îi diagnosticaseră un cancer mamar avansat și-i spuseseră că trebuia să-și extirpeze sânul pe cale chirurgicală. În schimb, femeia a preferat să-și încerce norocul cu un tămăduitor indian – un prieten al soțului ei – care spunea că putea s-o vindece. Acesta i-a pregătit o fiertură de plante, pe care bolnava a început s-o bea zilnic. Tumorile i-au scăzut treptat, în cele din urmă dispărând cu totul. După douăzeci de ani și mai bine, continua să pară perfect sănătoasă.

Caisse a întrebat-o pe femeie cum se prepară acel ceai. „M-am hotărât ca, dacă mă îmbolnăvesc vreodată de cancer, să-l folosesc", a declarat ea. Vezi rețeta la pagina 118. Ingredientele – măcriș, rădăcină de revent turcesc, rădăcină de brusture (*Arctium lappa*) și scoarță de ulm cu coaja netedă (*Ulmus fulva*) – se găsesc oriunde și sunt considerate sigure, inofensive și complet legale de cumpărat de la plafarurile și piețele din S.U.A. și din întreaga lume (vezi *Essiac-ul privit de aproape*, la pag. 121).

DUPĂ CE I SE MAI DĂDUSERĂ ȘASE LUNI DE VIAȚĂ, MĂTUȘA S-A VINDECAT

În 1924, mătușa lui Caisse a fost diagnosticată cu cancer avansat la stomac, implicând și ficatul, și i s-a spus că mai avea șase luni de trăit. Considerând că i se ivise ocazia de a verifica fiertura de plante a bătrânei – și fără să aibă nimic de pierdut – Renée l-a întrebat pe medicul mătușii, Dr. R.O. Fisher din Toronto, dacă pacienta o putea lua. Doctorul a consimțit. După ce a băut timp de

două luni acest ceai de plante, mătușa lui Renée și-a revenit și a mai trăit în continuare încă douăzeci și unu de ani.

Doctorul Fisher a fost atât de fascinat de această revenire miraculoasă încât, cu asistența lui Renée, într-un laborator instalat în pivnița mamei ei, a început să facă experiențe pe șoareci inoculați cu celule canceroase omenești. De asemenea, a încercat această mixtură vegetală pe câțiva dintre pacienții săi canceroși fără speranță.

Renée Caisse a numit ceaiul Essiac – numele ei, scris invers.

DIABETUL A DISPĂRUT, FICATUL E DIN NOU NORMAL

Unul dintre primele cazuri întâlnite de ei a fost acela al unei femei care avea cancer intestinal, complicat cu diabet. Din motive medicale, i s-a spus să nu mai ia insulină. În timpul terapiei cu Essiac, tumora, la început, s-a dilatat. Apoi, continuând cu Essiac injectat, tumora a devenit mai moale, mai mică, și a dispărut. Diabetul s-a vindecat și el.

Doctorul Frederick Banting, co-descoperitor al insulinei, a revăzut acest caz în 1926 și a conchis că Essiac-ul stimulase cumva pancreasul femeii spre a funcționa normal, înlăturând starea diabetică.

Șase ani mai târziu, un alt medic a vorbit despre un pacient care părea să aibă „tumoră malignă la pancreas", cu „dispariția apetitului, pierderea a 9 kg, slăbiciune extremă". După ce a folosit Essiac o lună și ceva, la data de 30 martie 1932, medicul a scris: „Am avut plăcerea să văd o ameliorare marcantă a stării sale generale de sănătate. S-a îngrășat cu 3-5 kg. Nivelul estimativ de hemoglobină a ajuns la 90%. Se mișcă mult mai viguros, iar mintal e mult mai vioi și alert." Cinci ani mai târziu, omul încă mai era viu și a scris să ceară Essiac pentru fratele său bolnav.

MEDICII SUSȚIN CĂ ALUNGĂ DURERILE ȘI NU DĂUNEAZĂ CU NIMIC

În 1926, nouă medici canadieni, care văzuseră rezultatele tratamentului cu Essiac, au solicitat Departamentului Sănătății și al

Asistenței Sociale din Canada să-i permită lui Renée efectuarea unor teste cu Essiac pe scară largă. În petiție, scriau că Essiac-ul „nu poate provoca nici un rău și alungă durerile, reduce dilatațiile și prelungește viața în cazurile fără speranță" și prezintă „rezultate benefice remarcabile".

Ca răspuns, Departamentul Sănătății și al Asistenței Sociale din Ottawa a trimis doi medici să investigheze. Unul dintre ei, Dr. W.C. Arnold, a fost atât de impresionat, încât a încurajat-o pe Renée să continue cercetările, care au mai durat cincisprezece ani.

O TRANSFORMARE REMARCABILĂ

Mai târziu, unul dintre medicii semnatari ai petiției, Dr. J.A. McInnis, într-o scrisoare datată 22 martie 1929, a descris efectul acestei mixturi de plante asupra unei paciente de-a lui, o femeie în vârstă de cincizeci și cinci de ani, identificată ca doamna DeCarle. Se prezentase la el în 1928, plângându-se de dureri abdominale insuportabile. Medicul i-a descoperit o tumoră în partea superioară a abdomenului, și încă una, lângă uter. Doi specialiști le-au diagnosticat ca maligne, acordându-i doar câteva luni de trăit. I s-a dat să bea Essiac, de două ori pe zi.

„După primele zece zile de tratament", scrie doctorul McInnis, „s-a observat un progres vizibil (...). Abdomenul era mai puțin rigid, apetitul îi revenise, iar jena și durerile de după masă scăzuseră considerabil (...) pacienta a progresat splendid. În fiecare săptămână, se simțea mai bine și putea sta ridicată aproape toată ziua, putea mânca bine, durerea și jena dispăruseră și a început să se ocupe cu treburi casnice – iar pe lângă toate acestea, câștiga în greutate".

Pe la 1 martie, „starea generală de sănătate părea normală. Excrescența din abdomen se redusese, cel puțin, cu peste două treimi din mărimea inițială, condiția nodulară dispăruse în întregime, iar ceea ce mai rămăsese părea a consta numai din aderențe (...). Tumora pelviană abia mai era palpabilă (...). În ansamblu, aș spune că tratamentul a generat o transformare remarcabilă. Dacă rezultatele sale vor fi permanente sau nu, rămâne de văzut. După părerea mea, aceste rezultate sunt concludente."

Doctorul McInnis a conchis: Doresc să declar că rezultatele tratamentului lui Miss Caisse au fost cu adevărat remarcabile și nu ezit să fac declarația că acest tratament a redus excrescențele la minimum,

a eliminat complet durerea și a readus în mod vizibil pacienta la starea normală de sănătate.

MII DE OAMENI ÎN CĂUTAREA UNEI NOI ȘANSE

În 1935, Bracebridge, orășelul de lângă Toronto unde locuia sora Caisse, i-a închiriat o clădire cu un dolar pe lună, pentru a o folosi drept clinică.

Aici, în următorii opt ani, Renée Caisse a tratat mii de pacienți cu Essiac – fie buvabil, fie injectabil – gratuit, întotdeauna sub supravegherea unui medic. Dominion Street era la fel de aglomerată ca strada capelei din Lourdes, cu persoane care căutau o nouă șansă de viață. Unii erau aduși pe brațe. Alții, cu ambulanța. „Dar, după câteva tratamente, puteau intra în clinică pe picioarele lor", a spus Caisse – și reveneau în fiecare săptămână, uneori străbătând sute de kilometri în acest scop. Veneau din toată Canada și S.U.A.

Renée Caisse accepta mici contribuții bănești benevole care abia îi acopereau cheltuielile, dar a refuzat să scoată profituri de pe urma Essiac-ului, deși i s-au oferit mii de dolari pentru a vinde drepturile exclusive ale rețetei pe care o puteți găsi la pag. 118.

CÂND I SE MAI DĂDUSERĂ CÂTEVA ZILE DE VIAȚĂ, MAMA EI ȘI-A REVENIT

La scurt timp după deschiderea clinicii, mamei lui Renée, în vârstă de șaptezeci și doi de ani, i s-a stabilit diagnosticul de cancer la ficat, inoperabil din cauza stării ei slăbite. René a început să-i facă mamei sale injecții zilnice cu Essiac, spunându-i că nu era decât un tonic care o ajuta să se simtă mai bine – căci bătrânei nu i se spusese că avea cancer. După zece zile, mama lui Renée s-a înzdrăvenit, și-a recăpătat puterile și s-a vindecat complet, trăind încă optsprezece ani, înainte de a muri în liniște la vârsta de nouăzeci de ani.

„Acest lucru m-a recompensat pentru toată munca mea", avea ea să declare mai târziu, „faptul că i-am dăruit mamei mele încă optsprezece ani de viață, de care n-ar fi avut parte fără Essiac."

REPEZICIUNEA REFACERILOR E ABSOLUT MIRACULOASĂ

Doctorița Emma Carson, medic din Los Angeles, s-a deplasat în vara anului 1937 la Bracebridge ca să vadă cu ochii ei cât adevăr era în noile relatări despre impresionantele rezultate pe care le obținea Renée Caisse cu Essiac-ul. Era sceptică și intenționa să nu stea mai mult de câteva zile. Până la urmă, a rămas aproape o lună, cercetând evoluția a peste patru sute de pacienți și examinându-i pe mulți dintre ei. (Walters).

„Sunt pur și simplu uimită de ceea ce am găsit", a declarat doctorița Carson într-un ziar canadian. „Cu cât investighez mai mult, cu atât devin mai convins că Miss Caisse a făcut o descoperire de importanță mondială în tratamentul contra cancerului."

„Marea majoritate a pacienților sunt aduși la Miss Caisse pentru tratament după ce au trecut pe la Chirurgie, Radiu, Raze X, Emplastrum etc., fără a fi obținut nici un rezultat, iar bolnavii au fost declarați incurabili. Într-adevăr, progresele realizabile, rezultatele efective ale tratamentelor cu Essiac și repeziciunea refacerilor e absolut miraculoasă și trebuie să fie văzute cu propriii ochi pentru a se confirma convingător."

REMEDIUL CEL MAI UMAN, CEL MAI SATISFĂCĂTOR ȘI CEL MAI FRECVENT ÎNCUNUNAT DE SUCCES, CARE S-A GĂSIT

Într-un raport de cinci pagini, doctorița Carson a scris: „De asemenea, am vizitat, examinat și obținut date la domiciliile pacienților, când aceștia își continuau activitățile profesionale ca și cum n-ar fi fost bolnavi de cancer nici un moment... În câteva dintre cele mai grave cazuri, nu mi-a venit să cred că ochii și creierul nu mă amăgeau".

Câțiva medici interniști și chirurgi de marcă, întru totul familiarizați cu rezultatele indiscutabile obținute ca reacție la tratamentele cu «Essiac» (...) mi-au mărturisit că «Tratamentul cu Essiac» al domnișoarei Renée M. Caisse este remediul cel mai uman, cel mai satisfăcător și cel mai frecvent încununat de succes «care s-a găsit până acum» pentru anihilarea cancerului.

CINCI MII DE SEMNĂTURI PE O PETIȚIE

În 1938, peste cinci mii de oameni, inclusiv numeroși medici, au semnat o petiție în sprijinul unui proiect de lege care fusese prezentat în Parlamentul din Ontario pentru a-i permite surorii Caisse să continue tratarea pacienților declarați incurabili de către medici – fără hărțuirea continuă din partea Ministerului Sănătății din Ontario și amenințările cu arestarea pentru practică medicală fără licență, folosirea unei metode neaprobate, refuzul de a dezvălui exact plantele utilizate în Essiac și refuzul de a se rezuma la testarea exclusivă pe șoareci.

S-ar părea, la prima vedere, că Renée ar fi trebuit să dea formula oricând, oriunde și oricui o dorea, din orice motiv, să lase vestea să se răspândească și să ajungă la cunoștința tuturor. Renée Caisse, însă, avea patru motive serioase de a nu face acest lucru: (1) se temea că, într-un fel sau altul, o mare firmă avea să obțină controlul exclusiv asupra Essiac-ului, tarifându-l atât de scump încât majoritatea oamenilor n-aveau să și-l mai poată permite; sau (2) să-l discrediteze, în favoarea altor produse proprii; (3) se temea că, odată ce ajungeau la cunoștința publicului, aceste ierburi ieftine și ușor de găsit urmau să fie înscrise pe lista „substanțelor controlate", devenind dintr-o dată ilegal și foarte dificil de dobândit. În sfârșit, (4) Renée se temea că Essiac-ul avea să se împotmolească ani de zile în experiențe pe șoareci, adică exact ceea ce s-a întâmplat în cele din urmă. Lucrând cu doctorul Fischer, Renée îl testase deja în mod extensiv pe șoareci injectați cu celule canceroase omenești. Și, timp de paisprezece ani, trimisese eșantioane preparate acasă, în bucătărie, la diverse universități și centre de cercetări care le solicitau. Pe bună dreptate sau nu, n-a divulgat niciodată ce plante folosea, sau cum, nimănui cu excepția câtorva prieteni apropiați, care au jurat să păstreze secretul, până cu un an înainte de moartea ei. Atunci, a vândut formula, contra sumei de un dolar, unei companii farmaceutice despre care credea că avea s-o distribuie pe scară largă. Dar testele s-au tărăgănat – și încă se mai desfășurau, în 1978, când Renée a decedat, la vârsta de nouăzeci de ani. Se săturase. Dorea ca Essiac-ul să se folosească imediat, asupra pacienților suferinzi.

MĂRTURII CONVINGĂTOARE

În consecință, Comisia Regală pentru Cancer a organizat audieri, în luna martie a anului 1939. Cei șase medici din comisie erau cu toții chirurgi, radiologi și diagnosticieni. Președintele era un judecător al Curții Supreme din Ontario. Dintre cei 387 de oameni care s-au prezentat în favoarea lui Renée – toți, foști pacienți – 49 au primit permisiunea de a presta depoziții. Cu toții au spus că le salvase viața, după ce fuseseră diagnosticați ca incurabili, acordându-li-se doar foarte puțin timp, de către medici și specialiști.

Depoziții prezentate în fața comisiei:

- Augusta Douglas: diagnosticată de un patolog, la data de 8 august 1935, cu cancer la colul uterin. I s-a spus că avea nevoie de tratamente cu radiu. A sosit la clinica lui Caisse în compartimentul din spate al unei mașini, pe o saltea (...). „Nu suportam zdruncinăturile mașinii, care îmi provocau o durere îngrozitoare la spate (...). În timp ce zăceam în pat, vedeam clinica pe colină și îmi amintea de Crucea de pe Golgotha (...)." A progresat lent (...) a început să facă plimbări (...) după opt săptămâni, putea veni singură cu mașina la clinică, în fiecare sâmbătă. Medicul i-a spus: „Continuă să urmezi tratamentele [cu Essiac].
- John Tynan fusese diagnosticat de patru medici ca având cancer rectal și i se mai preconizaseră cam trei săptămâni de viață. „Am ajuns pe masa de operație", a declarat el, „și nu mi-au făcut nimic, fiindcă nu puteau." L-au cusut la loc și l-au trimis acasă. A plecat din spital, s-a dus la clinica surorii Caisse și a început să ia Essiac. În douăzeci și patru de ore, a început să se simtă mai ușurat. În patru zile, putea veni personal cu mașina la clinică. La patru ani după tratamente – în perioada audierilor de la comisie – se îngrășase cu șaptesprezece kilograme și se simțea sănătos-tun.
- Annie Bonar fusese diagnosticată cu cancer uterin și intestinal, care i se întinsese după tratamentele cu radiu. Brațul i se umflase de două ori cât volumul normal și se învinețise. Cântărea patruzeci de kilograme. În seara dinainte de a se interna în spital pentru a i se amputa brațul, s-a hotărât ca în schimb s-o viziteze pe Renée Caisse. După patru luni de

tratament cu Essiac, brațul îi revenise la normal, cântărea șaizeci și opt de kilograme (greutatea ei normală) și, la biopsie, a fost găsită vindecată de cancer. Comisia i-a consemnat cazul ca „vindecare datorată radioterapiei".
- May Henderson a aflat de la medicul ei că avea nevoie de o mastectomie dublă, precum și de alte intervenții chirurgicale interne suplimentare, dar era atât de plină de cancer încât nu mai merita să încerce nimic. Simțindu-se foarte rău, a dus acest diagnostic scris de la medicul ei la Renée Caisse și a început să ia Essiac. „Imediat, am observat o schimbare minunată. Mă simțeam mai sigură, dormeam și mâncam mai bine." După șaizeci și cinci de tratamete cu Essiac, mai avea două mici tumori laterale, dar mult mai mici decât fuseseră înainte. Nodulii din sâni „dispăruseră complet". La începutul tratamentului, păruse gravidă. Acum, silueta îi revenise la normal. A relatat situația în fața comisiei, în martie 1939, și a continuat să-i trimită surorii Caisse scrisori de mulțumire, timp de patruzeci de ani.
- Eliza Veitch a spus că fusese operată în 1935 de cancer la vezica urinară. După câteva luni, starea a reînceput să i se agraveze, până când n-a mai putut sta în picioare fără a avea „niște dureri groaznice". Medicul i-a spus că una dintre tumori începuse să-i crească din nou. A refuzat să se opereze iarăși. Slăbea și nu mai putea dormi. În 1938, s-a dus la sora Caisse cu un diagnostic scris de medicul ei. Timp de opt săptămâni – luând Essiac o dată pe săptămână – nu a constatat nici o schimbare. „Apoi, am început să-mi revin și am progresat rapid." A recâștigat în greutate, revenind la cele șaizeci și patru de kilograme normale ale ei. A încetat să mai ia Essiac după șase luni, s-a simțit în continuare mai bine și s-a putut ocupa de cabanele pe care le închiria, câtă vreme cu un an în urmă nici nu se mai putuse ține pe picioare. (Notă: nu a avut loc nici o recidivă – și a mai trăit încă treizeci de ani, până la vârsta de optzeci și trei de ani.)
- Walter Hampson a spus că avea cancer la buză, diagnosticat de un patolog. După ce a urmat terapia cu Essiac, buza i-a revenit la normal. Comisia i-a clasificat cazul ca „vindecare datorată intervenției chirurgicale", când în realitate nu a avut loc nici o operație.

- Tony Baziuk, impiegat feroviar, avea un cancer labial atât de grav încât îl desfigura și l-a silit să-și abandoneze slujba. La șase luni după ce a început tratamentele cu Essiac, a revenit la muncă și a putut, după cum avea să declare revistei *„Homemaker's Magazine"* peste aproape patruzeci de ani, „să mănânc ca un om, să muncesc cât trei și să dorm ca un prunc."

Comisia Regală a etichetat numeroase cazuri drept „diagnosticate greșit" și, în timpul audierilor, mai mulți medici și-au retractat diagnosticele inițiale. Alți medici au declarat că foști pacienți de-ai lor nu beneficiaseră de tratamentele lui Renée Caisse și muriseră între timp.

NU E UN LEAC, DAR CALMEAZĂ ȘI ALUNGĂ DURERILE

Renée a recunoscut de bunăvoie că un mare număr dintre oamenii care veneau la ea nu mai puteau fi ajutați, iar ei nu-i mai rămânea decât să spere că-i ajuta să se simtă mai bine și, poate, să le mai prelungească puțin viața. N-a afirmat niciodată că Essiac-ul vindeca boala. A spus că micșora tumorile, după șase-opt tratamente, ușurând extirparea lor pe cale chirurgicală, cu riscuri de răspândire mult reduse, că ușura durerile, prelungea viața și, în cazul unor pacienți aflați în faze timpurii ale bolii, era posibilă vindecarea.

Răspunzând la un exemplu de caz eșuat, a spus: „Când l-am preluat eu, medicul îi mai acordase trei zile de viață, iar el a mai trăit un an și jumătate". Într-un alt caz: „Femeia era pe moarte, când a venit. Cântărea 37 kg. Fusese arsă în profunzime cu radiu. I se auzea respirația, printr-o gaură mare din piept (...). Nu-i mai puteau administra radiu (...) și am luat-o din milă, iar ea a mai trăit încă doi sau trei ani, simțindu-se acceptabil. Arsura s-a vindecat, iar pacienta a recuperat în greutate. S-a simțit destul de bine, până la sfârșit, și sunt foarte mândră de tratamentul meu."

Comisia a respins Essiac-ul ca având vreun merit de remediu împotriva cancerului, spunând că nu aveau încotro, întrucât n-aveau idee ce conținea. Miss Caisse a răspuns că ar fi divulgat bucuros conținutul, dacă se mulțumeau să admită că tratamentul ajutase pacienții. Au refuzat.

În 1942, Renée Caisse, temându-se să nu fie condamnată, și-a închis clinica. În următorii treizeci de ani, a continuat să trateze pacienți acasă, în cel mai strict secret.

REZULTATE BENEFICE REMARCABILE

S-a demonstrat că [Essiac-ul] provoacă o recesiune categorică a masei și o schimbare clară în formația celulelor [la șoareci] (...). Din punct de vedere clinic, la pacienții care sufereau de cancer dovedit pe plan patologic, reduce durerile și determină o recesiune a tumorilor; pacienții au recuperat în greutate și au prezentat ameliorări ale stării de sănătate generală (...).

S-au obținut rezultate benefice remarcabile chiar și în acele cazuri de «la capătul drumului», unde s-a dovedit că prelungește viața și calitatea acelei vieți (...). Medicii nu susțin că Essiac-ul este un leac, dar recunosc că aduce îmbunătățiri. Este non-toxic. Nu apar efecte secundare.

- Domnul M.J. se plângea de probleme cu stomacul. S-a constatat că avea o excrescență în partea inferioară a esofagului. S-a efectuat o intervenție chirurgicală de explorare. Diagnostic: cancer esofagian. Apoi, lui M.J. i s-au făcut tratamente cu radiații. A slăbit de la șaptezeci de kilograme la patruzeci și nouă. Nu mai putea mânca, nici dormi, și avea dureri mari. I s-a dat să încerce puțin Essiac, câte cincisprezece grame seara, înainte de culcare. După o săptămână, a început să-și revină și să se îngrașe. A recâștigat nouă kilograme și jumătate în șase luni. Durerile au slăbit. Progresul a durat atâta timp cât a putut lua Essiac. A mai trăit încă unsprezece ani. Se pare că Essiac prelungește viața prin simpla fortificare a organismului.

CUM SE PREPARĂ ESSIAC-UL

În prezent, comercializarea Essiac-ului pre-mixat nu este aprobată în Statele Unite și Canada, ca medicament împotriva cancerului. Dar au apărut numeroase plante medicinale vandabile legal,

vândute numai cu titlul de ceaiuri, despre care se afirmă că ar conține aceleași ierburi pe care le folosea sora Caisse.

Eu, unul, prefer metoda artizanală de preparare a acestui ceai de plante, cumpărând ierburile necesare, amestecându-le la un loc și preparându-le ca infuzie cu apă clocotită, fiindcă e dificil de spus dacă un produs pre-mixat respectă formula exactă a surorii Caisse. Altfel, nu mă simt în siguranță. Dar acest lucru e valabil numai pentru mine.

MATERIALE NECESARE (toate instrucțiunile trebuie respectate atent și precis):

- oală de oțel inoxidabil de 15 l, cu capac;
- oală de oțel inoxidabil de 11 l, cu capac;
- sită dublă cu plasă fină, de oțel inoxidabil;
- pâlnie de oțel inoxidabil;
- lingură sau spatulă de oțel inoxidabil;
- 12 sau mai multe flacoane din sticlă maro, sterilizate, de 170 ml, cu capac standard de măsurat, etanș;
- cântar de bucătărie.

NU FOLOSIȚI ALUMINIU

INGREDIENTE

- 6,5 cești de rădăcină de brusture (*Arctium lappa*);
- 453 gr. de iarbă de măcriș (*Rumex acetosella*) pisată;
- 28,35 gr. de rădăcină de revent turcesc (*Rheum palmatum*) pisată;
- 113,4 gr. de scoarță de ulm cu coaja netedă (*Ulmus fulva*) pisată;
- 7,6 l de apă distilată, fără sodiu.

MOD DE PREPARARE (se va aplica atent și precis):

1. Amestecați complet ingredientele uscate. (Puneți conținutul vegetal într-o pungă de plastic și scuturați cu putere.)
2. Dați un clocot apei distilate fără sodiu, în oala de 15 l, cu capacul pus.
3. Amestecați în apă o ceașcă de ingrediente uscate. (Restul plantelor depozitați-le într-un loc uscat, întunecat și răcoros.) Puneți la loc capacul și lăsați compoziția pe foc timp de zece minute.

4. Stingeți focul. Răzuiți cu spatula marginile oalei și amestecați bine mixtura. Puneți capacul la loc.
5. Lăsați oala închisă timp de douăsprezece ore; apoi, aprindeți aragazul la foc mic și încălziți până aproape de fierbere. (Nu lăsați mixtura să dea în clocot!!!)
6. Stingeți focul. Strecurați lichidul în oala de 11 l. Clătiți oala de 15 l și sita. Apoi, strecurați din nou lichidul filtrat, înapoi în oala de 15 l.
7. Turnați imediat lichidul fierbinte, cu pâlnia, în sticlele sterilizate, având grijă să închideți strâns capacele. Lăsați sticlele la răcit; apoi, strângeți din nou capacele.
8. Puneți sticlele la frigider. Formula nu conține agenți conservanți. Dacă în sticlă se formează depuneri, aruncați-o imediat.

Atenție: toate sticlele și capacele trebuie să fie sterilizate după folosință, dacă intenționați să le refolosiți pentru această formulă. Sticlele și capacele trebuie să fie spălate și clătite complet, și pot fi curățite cu o soluție de 3% apă oxigenată. Pentru a pregăti soluția de 3%, amestecați 28,35 ml. de apă oxigenată 35% cu 311 ml. de apă distilată fără sodiu. Lăsați-le în apă la înmuiat cinci minute, apoi clătiți-le și ștergeți-le. (Dacă nu găsiți apă oxigenată, folosiți o jumătate de linguriță de clorox în 4 l apă)

Îndrumări de folosire ca preventiv

Scuturați sticla. Luați patru linguri de soluție la culcare, pe stomacul gol (după cel puțin două ore de la ultima masă). Soluția se poate lua rece, sau încălzită. Nu folosiți cuptorul cu microunde.

Îndrumări de folosire pentru bolnavii de cancer și SIDA

Luați patru linguri de soluție, dimineața, pe stomacul gol. Puteți mânca după cinci minute de la luarea soluției. Luați încă patru linguri la culcare, pe stomacul gol (după cel puțin două ore de la ultima masă). Dacă aveți ulcer la stomac, soluția trebuie diluată cu o cantitate egală de apă distilată fără sodiu.

* * *

Nu luați Essiac dacă faceți chemoterapie. Este inutil.

PUNCTUL DE RĂSCRUCE

Sora Caisse a observat că, de obicei, într-un anumit punct se producea o criză, după care pacientul se simțea mai bine. O tumoră se mărește un timp, înainte de a începe să se micșoreze. Când a devenit mai mică și mai moale, oamenii acuză adeseori o descărcare abundentă de puroi și substanțe cărnoase, o eliminare a țesuturilor bolnave la persoanele cu cancer la sân, rect și organele interne. De exemplu, este pomenit cazul unei femei cu cancer gastric și intestinal căreia un specialist îi mai acordase doar două zile de viață (în 1977). Soțul ei a refuzat să accepte sentința și a găsit-o pe sora Caisse:

„Mi-a spus cum să i-l dau lui Iona: o uncie de Essiac, măsurată cu un pahar de o uncie, apoi turnată într-o ceașcă, după care se fierbe apă distilată sau apă pură de izvor – dată în clocot – și se toarnă peste Essiac. A spus că Iona l-a putut bea [după ce s-a răcit] înainte de culcare, după două ore de la ultima masă și ultimul lichid băut. În ziua a șaptea, a spus: «Nu mai iau pastilele contra durerii. Nu mai am nevoie de ele. Nu mai am nici o durere.» A doua zi dimineață, Iona a spus: «Ce foame mi-e.»" (Cântărea 34 kg, după ce slăbise de la 68kg)

Peste circa o lună, incizia operației i s-a spart și a început să curgă. Își simțea stomacul «complet moale». A spus: «M-am trezit pe la miezul nopții, udă leoarcă, și se simțea un miros îngrozitor (...). În cele din urmă, chestia aia s-a mișcat și era cea mai scârboasă porcărie pe care am văzut-o în viața mea. Și s-a vărsat afară.»" A doua zi dimineață, medicul a declarat că se întâmplase un miracol. (Peste zece ani, încă se mai simțea bine.)

CONTRIBUȚIA ALTOR CONDIȚII

Ruda lui Caisse declară că, la optsprezece ani, primise o slujbă la o companie de minerit, care căuta uraniu. L-au găsit și, când s-a întors acasă după șase luni și a ieșit la o bere cu prietenii, a început să aibă scaun cu sânge. L-au dus la spital, unde medicii i-au descoperit un ulcer duodenal foarte grav. I s-a spus să urmeze o dietă specială și că, „după cum arată ulcerul ăsta, vindecarea va dura cam șase luni." Când a ajuns acasă, mama lui l-a trimis la Renée, care i-a dat o cantitate de Essiac pe care s-o bea cu câte un pahar de apă caldă în fiecare seară, înainte de culcare. „E extraordinar", afirmă omul. „Pur și simplu, mă simțeam bine." Apoi, peste o lună...

„M-am dus la o radiografie de rutină, iar ulcerul se vindecase complet. Medicului nu-i venea să creadă. Mi-a arătat (...) ambele radiografii. Într-una se vedea un ulcer uriaș. Cealaltă era curată. Dar nu i-am spus că luasem Essiac (...) toată familia lua Essiac și o singură membră a familiei a murit de cancer. Singura care nu lua Essiac."

Sora Caisse afirma că Essiac-ul era de asemenea „bun pentru prostată, foarte bun pentru ulcere, și nu făcea altceva decât o curățenie cumpletă", conform rudei respective. „De aceea l-am luat, intermitent, toată viața."

După unele rapoarte ale sorei Caisse s-au consemnat vindecări ale unor boli diferite de cancer, inclusiv ulcerele la stomac, gușă exoftalmică (boala lui Basedow), hemoroizi și ocluzii intestinale, pe lângă care existau dovezi vizuale de cancer al pielii eliminat la mulți pacienți, bronșită.

ESSIAC-UL PRIVIT DE APROAPE

Măcrișul – O iarbă miraculoasă

Scriind despre măcriș, îl recomand concret ca tratament al cancerului feței și al gâtului. Medicina populară a ajuns aproape să-l considere o iarbă miraculoasă pentru cazurile de infecție, febră, scorbut și otrăvire.

Am cunoscut odată un țăran care nu se trata cu altceva decât cu măcriș și, personal, l-am găsit foarte util (...). Îl recomand pentru toate funcțiile denaturate urinare sau digestive, pentru blocajele stomacale sau intestinale, pentru hemoroizi, pentru ulcerele bucale și faringiene (...) și pentru combaterea febrei în general.

Ca uz extern, este un tratament excelent pentru problemele pielii, ca herpesul și acneea, precum și pentru abcese și ulcere. Rădăcinile și semințele sale sunt deosebit de utile pentru diaree, dureri de stomac, colici și dizenterie.

* * *

Măcrișul conține acid oxalic, care poate interveni în metabolismul calciului – dacă se consumă în cantități mari, zilnic, săptămâni în șir. Totuși, niciodată n-am auzit de nimeni care să se fi îmbolnăvit după ce mâncase cantități normale de măcriș. O pacientă este entuziasmată de supa de măcriș cu fructe și pâine, în fiecare seară la cină, atribuind acestei plante sănătatea ei perfectă. Totuși, trebuie să evitați orice formă de acid oxalic, dacă aveți boli de rinichi sau artrită reumatoidă.

Brusturele

Rădăcina de brusture e considerată relativ sigură, dar este un stimulent uterin pe care nu trebuie să-l folosească femeile gravide.

Brusturele e unul dintre cele mai bune și mai sigure medicamente vegetale. Mulți oameni sunt gata să jure pentru această plantă, relatând miracole care i-ar face de râs pe mulți medici. Brusturele se folosește pentru disfuncțiile hepatice, tulburările traiectului urinar și pierderea în greutate. Ca dezintoxicant și stimulent al sistemului imunitar în general, îi ajută pe oameni fără patologii clar definite dar care nu se simt bine.

Persoanele cu probleme ale metabolismului zaharurilor sau stări de slăbiciune cronică au adeseori probleme gastrice, renale, hepatice și/sau limfatice. Rădăcina de brusture, cu nivelul său de minerale ridicat, fortifică, stabilizează și detoxifiază aceste organe. Este utilă pentru răceli, având acțiune anti-microbiană. Efectul său liniștitor calmează membranele căilor respiratorii superioare. Combinația de efecte diuretice și antibiotice îl face să fie un remediu excelent pentru cistită.

Brusturele poate elimina numeroase probleme acute și cronice ale pielii. Rezultatul? O piele curată și tonifiată. Brusturele e cea mai importantă plantă pentru tratarea problemelor cronice ale pielii. El afirmă că este una dintre puținele care pot trata efectiv eczemele, acneea, psoriazisul, furunculele, herpesul și ulcerațiile sifilitice, ulciorul, carbunculele, șancrul și altele asemenea. Pentru a prepara ceaiul, dați în clocot un sfert de litru de apă, faceți focul mic, adăugați patru lingurițe de rădăcină de brusture uscată și tăiată mărunt, acoperiți vasul și lăsați să fiarbă șapte minute, luați de pe foc și puneți fiertura la așezat două ore. Beți câte două cești zilnic, pe stomacul gol. Sau, în schimb, puteți lua capsule, patru pe zi – de la plafar.

Un țăran era plin de furuncule și avea dureri foarte mari. Tratamentul prescris a constat în întregime din brusture: infuzii de uz intern, băi și tincturi de uz extern. În opt zile, toate furunculele au dispărut. (Vezi instrucțiunile, la pag. 118-119).

O rețetă vă recomandă să luați rădăcină de brusture și scoarță de cireș negru, o să vă rezolve orice erupție a pielii. Jupuiți doar coaja de pe trunchiul de cireș negru și fierbeți-o, măcinați rădăcini de brusture, amestecați și beți. Are un gust amar, dar e cel mai grozav leac pentru orice erupții ale pielii.

E foarte, foarte simplu de preparat. Jupoi scoarța de cireș negru, preferabil de pe copaci tineri, cu coajă mai moale și mai aromată, alegi un braț de coji. Partea dinăuntru e verde, foarte verde. Iei cam cinci, șase mâini de scoarță.

Rădăcinile de brusture se găsesc la orice magazin de plante medicinale. Sunt ieftine. Pui cam o mână în oală și fierbi totul. Nu ezitați să-l fierbeți cât mai mult. [Strecurați.] Când e gata, arată exact ca un ceai foarte tare, da' gustați-l. E delicios. Dar trebuie să-l fierbeți bine, ca să scoateți esența din coajă, și pe urmă (...) beți câte un pahar în fiecare zi."

Reventul turcesc

Și reventul e relativ sigur, dar e un laxativ puternic, pe care nu trebuie să-l folosească femeile însărcinate sau care alăptează, ori cele cu probleme intestinale cronice, cum ar fi colita. Reventul a demonstrat niște calități excelente de blocare a tumorilor.

Rheina și emodina, conținute în revent, inhibă dezvoltarea melanomurilor maligne, la un dozaj zilnic de 50 mg. per kilogram de greutate corporală. Procentajele de inhibiție au fost de 76% în cazul rheinei și de 73% în cel al emodinei.

Reventul turcesc este originar din China și Tibet, fiind mult mai mare decât soiul de grădină care se folosește la plăcinte, rădăcina fiind partea folosită medicinal. În anumite părți ale Chinei continentale, sucul și ceaiul de revent se folosesc la tratarea anumitor forme de cancer, cu mult succes. Pacienților li se administrează

cam o jumătate de ceașcă de suc de două ori pe zi, obținut prin trecerea tulpinilor proaspete printr-un storcător mecanic. Totuși, cel mai adesea se face ceai, fierbând la foc mic două cești de tulpini tocate mărunt, într-un sfert de litru de apă, timp de maximum o oră, cu capac. După aceea, lichidul e strecurat și dat bolnavilor de cancer în porții de câte o ceașcă, de două, trei ori pe zi.

Studiile clinice de la Spitalul Central din Shanghai, relatează nouă sute de cazuri de hemoragii ale tubului digestiv superior, dintre care 57% erau cauzate de ulcere duodenale, tratate cu praf, tablete sau sirop de revent, administrate în echivalente a câte o linguriță de trei ori pe zi, până când sângerarea s-a oprit, de obicei în două zile sau chiar mai puțin. Rata de succes a fost de 97%. Acest efect al reventului, se poate datora acidului tannic, care contractă vasele de sânge.

În o sută de cazuri de inflamare acută a pancreasului (pancreatită) și zece cazuri de inflamare acută a vezicii biliare (colecistită), vindecarea deplină s-a realizat cu câte patru linguri de decoct de revent, administrate de 5-10 ori pe zi. Simptomele asociate, ca durerile abdominale, febra mare și gălbenarea, au dispărut de obicei în cinci zile sau mai puțin.

Spre a prepara un decoct pentru oricare dintre aceste probleme, spune Heinerman, fierbeți la foc scăzut 2,5 linguri de rădăcină de revent chinezesc tăiată și uscată, în 0,75 litri sau șase cești de apă, cu capac, timp de patruzeci de minute, sau până rămâne cam jumătate (trei cești) din lichid. Strecurați și luați conform indicațiilor pentru problemele digestive de mai sus.

În China, rădăcina de revent este folosită și contra durerilor de dinți. Se prăjește rădăcina, apoi se înmoaie în alcool, pentru a obține o tinctură. În continuare, folosind un tampon de vată, se aplică tinctura direct pe dintele îndurerat, timp de cinci minute. Reventul conține cel puțin șase substanțe chimice analgezice.

Ulmul cu coaja netedă

Ulmul cu coaja netedă nu are efecte nocive cunoscute. Este neobișnuit de calmant, datorită unei abundențe de celule cu conținut mucilaginos din scoarță. Când coaja, pisată sau sub formă de fâșii, intră în contact cu apa, celulele mucilaginoase se umflă enorm, producând astfel un efect lubrifiant. Se folosește la acoperirea rănilor și la calmarea durerilor de dinți, inflamațiile sfârcurilor (mastite), ulcere, colite și alte afecțiuni gastrointestinale. Se întrebuințează chiar și pentru tratamentul sifilisului, al gonoreei, al hemoroizilor și arsurilor, și face furunculele să se retragă.

Reputația ulmului cu coaja netedă de a accelera vindecarea fracturilor de oase e legendară, datând încă din secolul I. Se povestește despre o așezare mormon din Caldwell, Missouri, care a fost atacată de bandiți, în 1838. Mulți coloniști au fost împușcați și răniți. Un tânăr s-a ales cu articulația șoldului spulberată complet de gloanțe. Mama lui s-a rugat lui Dumnezeu să-l ajute. O Voce i-a spus să spele cu grijă toată murdăria de pe rana deschisă, apoi să ia rădăcini și scoarță de la un ulm cu coaja netedă din apropiere, să le piseze cu o piatră până obține o pastă moale și să umple complet rana cu aceasta, după care s-o bandajeze cu pânză curată. Acea pastă moale a fost în continuare înlocuită o dată la câteva zile. Băiatul s-a vindecat complet, în circa cinci săptămâni. Peste articulația distrusă crescuse un cartilagiu elastic, care i-a dat posibilitatea de a merge normal și a trăi firesc.

Ulmul cu coaja netedă se arată promițător pentru tratarea atacurilor de cord și a unei vaste game de boli inflamatorii. Acest lucru se datorează faptului că ulmul conține o proteină numită CR1. Numai două plante – ulmul cu coaja netedă și coada-șoricelului (*Achillea millefolium*) – conțin CR1.

ÎNCĂ NECONFIRMAT

Nimeni nu a putut explica vreodată de ce acest ceai de plante a dat rezultate în mii de cazuri când îl prepara Renée Caisse, sau când îl pregăteau și îl foloseau anumite persoane cărora ea le încredințase formula dar niciodată când era testat de diversele autorități de sănătate.

În prezent, Essiac-ul este considerat un remediu popular cam ciudat de către majoritatea medicilor din Statele Unite – unde foarte puțini oameni au auzit despre el. În Canada, e luat foarte în serios de mii de persoane de categorie medie, care consideră că le-a salvat viețile, lor sau celor dragi, ori unor cunoscuți – dar reglementările guvernamentale stricte îngreunează de zeci de ani obținerea sa în formă pre-mixată și ambalată, chiar și în cazuri de urgență.

Este clar că, în lipsa unor dovezi științifice concludente, Essiac nu poate – și nu trebuie – să fie considerat singurul mijloc de a trata orice afecțiune gravă sau care pune viața în pericol. Trebuie să discutați despre el cu medicul, să revedeți toate datele și să-l folosiți numai cu aprobarea lui.

POST-SCRIPTUM

Le recomand cu tărie bolnavilor de diabet sau cancer, în orice fază, să înceapă un program care să includă ceai de Essiac. Este ușor de luat și nu are gust neplăcut. Fierbeți ceaiul conform instrucțiunilor și depozitați-l în sticle, la frigider. Beți-l cu cel puțin o oră înainte de masă.

1. Dacă aveți cancer, beți 56 ml. de lichid de trei ori pe zi. Pentru a-i da posibilitatea să-și facă efectul, luați-l timp de douăsprezece săptămâni consecutiv, fără întrerupere.
2. Dacă aveți diabet, beți 56 ml. de lichid de două ori pe zi. Pentru întreținerea generală a sănătății, luați două cești a câte 56 ml. de câte două ori pe zi, timp de două săptămâni, apoi o ceașcă pe zi.

Peste un an, în numărul din luna mai 1996, doctorul Whitaker a scris:

Ce aș face (...) dacă aș avea o formă de cancer. Aș lua zece grame de vitamina C pe zi, două-trei sute de miligrame de coenzimă Q10, câte 56 ml. de ceai de Essiac de trei ori pe zi și cartilagiu de rechin. Pentru cancerul la prostată, aș adăuga încă un agent natural, numit pectină citrică modificată care împiedică celulele canceroase să adere la orice organ. Nu este toxică, nu are efecte secundare.

Pectina citrică modificată se face din pulpă de grapefruit, portocale și alte fructe citrice, „modificate" în particule destul de mici pentru a fi absorbite în sânge. Doza recomandată de pectină citrică modificată este de o linguriță sau două cu vârf (câte 13 g. de pectină pudră), dizolvată în apă, pe zi.

* * *

Ce aveți de făcut dacă vi se manifestă vreunele dintre simptomele descrise în aceste pagini? Trebuie să căutați imediat ajutor medical calificat, pentru orice stare care vă deranjează. Toate autoritățile recunoscute declară că autotratamentul nu e recomandabil fără aprobarea unui medic calificat și autorizat. În rândurile de față, nu pretindem că avem de-a face cu nici un leac al cancerului. Citatele de mai sus nu sunt prezentate decât în sprijinul unor discuții competente.

Trebuie să discutați aceste probleme cu medicul.

7

LEACURI MIRACULOASE DINTR-UN ALIMENT BINECUVÂNTAT DE IISUS

Peştele

„Eu sunt Alfa şi Omega, începutul şi sfârşitul. Celui ce însetează îi voi da să bea, în dar, din izvorul apei vieţii."
– Apocalipsa Sfântului Ioan Teologul, 21:6

Unul dintre ucenicii lui Iisus, Andrei, (...) îi spune: „Este aici un băiat care are cinci pâini de orz şi doi peşti. Dar ce sunt acestea la atâţia inşi?" Poruncit-a Iisus: „Puneţi-i pe oameni să stea jos. (...) Deci oamenii au şezut pe iarbă la număr ca la cinci mii. Atunci Iisus a luat pâinile şi mulţumind a dat ucenicilor, iar ucenicii celor ce şedeau; asijderea şi din peşti cât au voit.
– Ioan, 6:8-13

Marea poate fi foarte bine „apa vieţii" la care se referă Dumnezeu în Apocalipsă. Se pare că, pentru a fi sănătoşi, avem nevoie de toate lucrurile conţinute în apa mării – dintre care cel mai valoros este peştele. În Cartea Apocrifă a lui Tobit (2:10), de exemplu, se spune cum a fost orbit Tobit de nişte petice albe care i-au acoperit ochii. Ca răspuns la rugăciunile lui, a apărut îngerul Rafael şi i-a spus fiului lui Tobit, Tobias, să aplice pe ochii tatălui său o băşică de peşte. Tobias a aplicat cu grijă remediul, iar peticele albe s-au strâns şi au căzut. Tobit şi-a regăsit vederea şi l-a slăvit pe Dumnezeu. (Tobit, 11:11-14).

Peştii apar în repetate rânduri în minunile şi cuvintele lui Christos. Pe malurile Mării Galileei şi-a lansat el mesajul. Şapte dintre apostoli erau pescari şi, cum peştele alimentar este descris în Noul Testament mai frecvent decât oriunde în Biblie, mai ales în minunatul miracol cu cele cinci pâini şi cei doi peşti (Marcu, 6:41-2), care pentru mine are următorul sens: există o mâncare neobişnuită, la îndemâna tuturor.

Şi mai fascinant e faptul că un peşte a fost ales pentru a fi unul dintre primele simboluri ale creştinismului, fiindcă primele cinci litere ale cuvântului „peşte", în greaca veche, erau aceleaşi cu iniţialele următoarelor cuvinte: „Iisus Christos, Fiul lui Dumnezeu, Mântuitorul".

Emblema secretă pe care o foloseau creştinii urmăriţi pentru a se recunoaşte reprezenta un peşte.

MIRACULOSUL LEAC UNIVERSAL?

Abia în ultimul deceniu au început oamenii de ştiinţă să înţeleagă câtă dreptate are Biblia, pe măsură ce iese la lumină o uluitoare gamă de boli vindecate sau atenuate cu ajutorul peştelui. De exemplu (ca să enumerăm numai câteva):

- SIDA
- colmatarea arterelor
- hipertensiunea
- artrita
- cancerul la colon
- colesterolul crescut
- psoriazisul
- astma
- diabetul
- lupusul
- reumatismele
- orbirea
- enteritele
- degenerarea musculară
- cheagurile de sânge
- glaucomul
- migrenele
- atacurile de apoplexie
- cancerul la sân
- infarcturile
- scleroza multiplă
- colita ulceroasă

Peştele este un aliment preventiv şi terapeutic absolut remarcabil, cu o enormă putere de a salva viaţa – o mâncare curativă, plină de surprize.

CUM FUNCŢIONEAZĂ ACEST ALIMENT

„Personajele negative" din numeroase afecţiuni inflamatorii, dureroase, sunt un grup de substanţe chimice numite prostaglandine, tromboxane şi leucotriene.

Aceste chimicale sunt alcătuite din grăsimi alimentare – concret, uleiuri de gătit, margarină, ulei de porumb, ulei de şofran, ulei de floarea-soarelui, uleiuri de salată, produse de măcelărie şi lăptărie.

„Negativii" – numiți colectiv acizii grași omega-6 – sunt răspunzători pentru o largă gamă de stări alergice și inflamatorii, ca astma, artrita reumatoidă, scleroza multiplă, lupusul, boala lui Crohn, colita ulceroasă, psoriazisul și eczemele, plus multe altele.

„Personajele pozitive" sunt medicamentele care suprimă și neutralizează aceste chimicale generatoare de boli, ca aspirina, corticosteroizii și substanțele non-steroide antiinflamatorii. Problema acestor medicamente este costul lor, precum și efectele secundare, care includ îngrășarea, retenția apei, susceptibilitatea la infecții, depresia, hipertensiunea, diabetul, ulcerele peptice, hemoragiile gastro-intestinale, acneea excesivă, părul facial, insomniile, cârceii musculari, stările de slăbiciune, osteoporoza și susceptibilitatea la cheaguri de sânge.

Elementul din uleiurile de pește care calmează sau neutralizează prostaglandinele și leucotrienele inflamatorii, provocatoare de boli, se numește acid gras omega-3.

Acizii grași omega-3 se găsesc în organismul peștilor marini de adâncime, ca sardinele, tonul, macroul, somonul și heringul. Există două tipuri de ulei de pește: E.P.A. (acid eicosapentaenic), crucial pentru prevenirea bolilor de inimă, și D.H.A. (acid docosanhexanoic), important pentru funcțiile cerebrale. Majoritatea cercetărilor s-au făcut asupra uleiului E.P.A.

Chiar dacă nu vă plac peștii sau produsele marine, Dumnezeu ne-a oferit câțiva înlocuitori vegetali care conțin acizi grași omega-3. Și anume, uleiul din sămânță de in, uleiul de canola, uleiul de ciubotica-cucului (*Primula officinalis*) și nucile. Uleiul din sămânță de in, de exemplu, conține acid linoleic, un ulei omega-3 pe care organismul îl poate converti în E.P.A. Acidul linoleic exercită multe dintre aceleași efecte cu E.P.A., precum și alte câteva efecte proprii. Dar uleiurile omega-3 de origine vegetală au în general o potență mai mică decât jumătate din cele extrase din pește. Atât uleiul de pește, cât și uleiul din sămânță de in, se găsesc și sub formă de capsule.

CUM POATE ALUNGA OMEGA-3 CANCERUL

Numeroase studii arată că uleiul de pește reduce consecvent mărimea tumorilor, numărul tumorilor și tendința lor de a se răspândi.

- POLIPII LA COLON – La oameni, uleiul de pește pare să suprime polipii canceroși la colon. Într-un studiu de la Universitatea Catolică din Roma, pacienții cu polipi, care au consumat ulei de pește, au manifestat o suprimare a semnelor de cancer la colon, în doar două săptămâni. În cadrul studiului, pacienții cu polipi la colon și-au luat dozele zilnice de ulei de pește, sau câte o capsulă falsă, timp de trei luni. Dezvoltarea anormală a celulelor – semn al apariției cancerului la colon – a scăzut în medie cu șaizeci și doi la sută, la aproape toți (nouăzeci la sută) membrii grupului tratat cu ulei de pește, iar la un pacient a încetat complet. Dozele erau egale cu uleiul conținut în circa 225 gr. de macrou pe zi. Dozele mari de ulei de pește sunt necesare la început pentru a corecta o deficiență, după care devin acceptabile cantități mai mici.
- CANCERUL LA SÂN – Uleiul de pește dat pacientelor cu cancer mamar înainte și după operație încetinește activitatea canceroasă; semnele de cancer la sân ale femeilor din grupa cu cel mai mare coeficient de risc dispăreau atunci când bolnavele luau ulei de pește în cantități suplimentare, egale cu cele obținute de femeile japoneze din pește mâncat în mod normal. Peștele este înțesat cu vitamina D, care pare să preîntâmpine cancerul mamar post-menopaotic la femeile trecute de cincizeci de ani. Alocația dietară recomandată (R.D.A.) de vitamina D în Statele Unite este de 200 I.U. (unități internaționale zilnic). Femeile japoneze consumă cam de șase ori mai mult: 1.200 I.U. zilnic. Când vin în Statele Unite, ingestia lor de vitamina D scade brusc, iar rata de cancer la sân crește acut.

ACIZII GRAȘI OMEGA-3 PENTRU TRATAREA INFECȚIEI CU HIV

În studiile desfășurate în Tanzania, perspectivele de viață ale pacienților seropozitivi au crescut în proporție mai mult decât dublă prin adăugarea în dietă a acidului gammalinoleic (G.L.A.) și a uleiurilor benefice cunoscute ca acizi grași omega-3. G.L.A. se poate obține din patru alimente vegetale diferite: ciubotica-cucului, limba-mielului (*Borrago officinale*), coacăze (*Ribes rubrum*) și hamei

(*Humulus lupulus*). Majoritatea oamenilor iau între două și patru capsule [de ulei de ciubotica-cucului] pe zi.

Peștele e cea mai bună sursă de acizi grași omega-3, dar aceștia pot fi obținuți și din surse vegetale, inclusiv sămânța de in, iarba-grasă (*Portulacca olearcea*), pasta de nuci cenușii (*Juglans cinerea*) și nucile.

ARTRITA REUMATOIDĂ

Ca agent anti-inflamator, uleiul de pește poate alunga durerile, umflăturile și rigiditatea artritelor reumatoide.

Reduce semnificativ leucotriena B4 – o substanță inflamatorie, răspunzătoare în primul rând de simptomele de artrită. Are nevoie cam de o lună pentru a-și face efectul. După aceea, ușurarea e rapidă și durează atât de mult timp, cât se continuă consumarea uleiului de pește.

Dozele necesare pentru a ajunge la vindecare se situează între 3.000 și 50.000 de miligrame de capsule cu ulei de pește cu acizi grași omega-3. Întrucât majoritatea capsulelor cu ulei de pește conțin 300 mg., aceasta înseamnă cel puțin zece capsule pe zi. Dar, în cadrul unui studiu belgian, 2,6 grame (8 capsule) cu ulei de pește omega-3 luate zilnic au redus durerile și au întărit strânsoarea mâinii. Iar câteva studii au prezentat același efect, suplimentând dieta cu nu mai mult de 1,8 grame de ulei de pește E.P.A. (6 capsule) zilnic.

Uleiul de pește suprimă și el între 40 și 55 la sută dintre chimicalele numite citokine care distrug articulațiile.

Cercetările arată că substanțele chimice iritante care provoacă dureri artritice tind să se reconstituie în interval de o lună după întreruperea tratamentului cu ulei de pește.

Rezultate consemnate

- Mai mulți dintre pacienții mei cu artrită reumatoidă mi-au spus că au articulațiile mai puțin umflate și dureroase dimineața, atunci când dieta lor e bogată în pești cu un conținut ridicat de acizi grași omega-3. Aceștia includ sardinele, tonul, macroul și somonul. Vă puteți îmbunătăți simptomele de artrită reumatoidă dacă mâncați cu regularitate acești pești de apă rece, bogați în grăsimi. Dacă nu vă puteți permite să-i cumpărați sau nu vă place gustul lor, puteți lua șase grame de capsule (cu ulei de pește) zilnic.

- Nu folosim capsule cu ulei de pește dacă suferim de hipertensiune netratată, sau diabet. Un diabetic nu trebuie să ia mai mult de două grame pe zi.
- După ani de zile în care am luat diverse medicamente pentru durerile artritice, în ultimii cinci ani am reușit să-mi controlez puseurile, mâncând trei cutii de sardine pe săptămână, declară o pacientă.
- „Găsesc uleiul de pește foarte util pentru artrită, mai ales anchilozările și durerile articulare matinale", declară o femeie în vârstă de cincizeci și opt de ani, cu antecedente de artrită reumatoidă la genunchi, umeri și mâini. De obicei, iau o capsulă pe zi, și îmi previne agravările", spune ea. „Dacă încep totuși să am probleme, măresc puțin dozajul, la două sau trei capsule pe zi, pentru un timp."
- Un alt utilizator spune că „uleiul de pește nu mi-a vindecat artrita, dar atacurile sunt mai puțin frecvente și de mai scurtă durată."
- Treizeci și trei de pacienți care se plângeau de umflături și dureri ale articulațiilor, cu înțepeniri matinale care durau mai mult de o jumătate de oră, au primit capsule cu ulei de pește timp de circa trei luni și jumătate. Nu numai că simptomele au cedat, dar pacienților le dispărea oboseala și le revenea energie pentru perioade mai îndelungate.
- O dietă vegetariană este de asemenea foarte benefică pentru mulți suferinzi de artrită reumatoidă.

MIGRENELE

Nu încape nici o îndoială că anumite alimente și fierturi le pot provoca migrene persoanelor predispuse la așa ceva: șunca, brânzeturile, ciocolata, cremwurștii, cărnurile procesate care conțin nitrați, mâncărurile care conțin M.S.G., alimentele fermentate ca berea, iaurtul, murăturile, drojdia și drojdia de bere, aspartamul (Nutra-sweet) sau lipida de cafeină care apare la băutorii de cafea când le lipsește cafeaua. Durerile de cap provocate de aceste ali-

mente pot fi cauzate de alergia față de ele, sau de o substanță pe care o conțin, numită tyramină, care poate provoca migrene chiar și în lipsa alergiei.

Dar migrenele pot fi și ușurate de ceea ce mâncăm. Simpla foame, prin scăderea nivelului de zaharuri din sânge, poate provoca o durere de cap. Migrenele care au loc la jumătatea intervalului dintre mese pot fi provocate de prea multă insulină în sistemul circulator (hipoglicemie) din cauza unui pancreas hiperactiv. Acest lucru se poate determina cerându-i medicului un test de toleranță la glucoză. Soluția problemei ar putea consta într-un regim bogat în proteine și sărac în hidrocarburi, consumarea mai multor mese mici pe parcursul zilei, în loc de trei, mari. Un medicament eliberat pe bază de rețetă, numit sumatriptan, a alungat până și cele mai cumplite migrene în interval de două ore, dar nu trebuie să fie folosit de femeile gravide, nici de persoanele cu anghină sau boli ale arterei coronariene.

Durerile de cap au fost prevenite la circa șaizeci la sută dintre suferinzii de migrene puternice – și mult ușurate la alții – numai prin ingerarea capsulelor cu ulei de pește, care a durat șase săptămâni. Evitarea grăsimilor animale saturate poate preveni și ea migrenele, iar peștele consumat cu regularitate, în special somon, ton, macrou și sardine, poate ajuta la reducerea permanentă a atacurilor de migrenă.

ASTMA, BRONȘITA, EMFIZEMUL

Studiile au demonstrat că mâncătorii de pește riscă mai puțin să sufere de astmă sau de alte boli respiratorii. Eskimoșii, de exemplu, care mănâncă mult pește marin, rareori suferă de astmă.

> Cercetătorii englezi afirmă că peștele bogat în acizi grași omega-3 anti-inflamatori, ca somonul, macroul, sardinele și tonul, consumat cu regularitate, poate preveni apariția astmei la cei ce nu o au și poate ajuta la vindecarea celor care o au, suprimând încontinuu atacurile inflamatorii asupra căilor respiratorii.

I-au pus pe bolnavii de astmă să ia doze mari de ulei de pește, echivalente cu 225 gr. de macrou consumat zilnic, timp de zece săptămâni, care au redus agenții cauzatori de astmă din organism în proporție cam de 50%.

Doza obișnuită este de trei grame pe zi, dar diabeticii nu trebuie să ia mai mult de două grame (...).

De asemenea, s-a arătat că plămânii au de câștigat de pe urma efectelor benefice ale peștelui și în alte moduri. Incidența emfizemului și a bronșitei cronice, la care sunt vulnerabili fumătorii inveterați, este redusă cu circa cincizeci la sută, dacă mănâncă zilnic două porții de pește și jumătate.

Dar uleiul de pește pare să contracte căile respiratorii ale astmaticilor sensibili la aspirină. Alții, pot fi pur și simplu alergici la peștele propriu-zis, și atunci trebuie să îl evite.

DIABETUL

Consumatorii de pește riscă să contracteze diabetul cam de două ori mai puțin decât cei care nu mănâncă pește. Într-un studiu pe termen lung care implica o sută șaptezeci și cinci de bătrâni sănătoși, bărbați și femei ce nu sufereau nici de diabet, nici de toleranță redusă a glucozei, s-a descoperit – după patru ani – că 45% dintre cei ce nu consumau pește făcuseră intoleranță la glucoză (o afecțiune precursoare a diabetului), în timp ce 75% dintre mâncătorii de pește rămăseseră complet neatinși de acest simptom. Cantitatea de pește implicată? Numai 200 gr. pe zi. Uleiul de pește omega-3 pare să conserve capacitatea pancreasului de a face față glucozei, prin urmare evitând diabetul.

Un doctor în medicină declară: „Credeam că uleiurile omega-3 suplimentare nu erau bine tolerate de diabetici, dar studiile mai recente sugerează că 2,5 gr. pe zi, nu aveau nici un efect negativ asupra acestei categorii de bolnavi".

GLAUCOMUL

Când iepurii normali mâncau hrană îmbibată în ulei de ficat de pește cod, presiunea oculară le scădea cu 56 la sută. Dacă merge și la oameni tot atât de bine ca la animalele sănătoase, ar putea să fie un bun agent profilactic contra glaucomului. Ideea acestui experiment a pornit de la sondajele care indicau că eschimoșii prezintă rate foarte reduse de glaucom, pe baza unei diete bogate în uleiuri de pește.

LUPUSUL

În Anglia, douăzeci și șapte de bolnavi de lupus care luau capsule cu ulei de pește au prezentat progrese semnificative, într-o perioadă de treizeci și patru de săptămâni, pe când cei care primeau capsule cu placebo se agravau sau rămâneau în aceeași stare. În S.U.A., un proeminent doctor în medicină le recomandă pacienților cu lupus să mănânce sardine ambalate în ulei propriu, de trei ori pe săptămână.

ECZEMELE

Alergia la mâncare e o cauză majoră a eczemelor, mai ales la copii. Într-un studiu recent de la Middlesex Hospital din Londra, cercetătorii au estimat că prin simpla eliminare a laptelui de vacă, ouălor, roșiilor, a coloranților artificiali și a conservanților alimentari, erau ajutați trei sferturi dintre copiii cu eczeme moderate și grave.

Pe lângă alergiile la mâncare, uleiurile dietare joacă un rol important în apariția eczemelor În mod concret, pacienții cu eczemă par să aibă un deficit esențial de acizi grași.

Tratamentul cu acizii grași esențiali a normalizat deficitul și a risipit simptomele de eczemă la mulți pacienți. S-ar putea să fie deosebit de important să se mărească ingestia dietară de uleiuri omega-3, fie consumând mai mult pește de apă rece (macrou, hering, sardine și somon) sau prin consumul de nuci, semințe, ulei din sămânță de in ori suplimente de ulei de pește.

PSORIAZISUL

Aceleași proprietăți care fac ca acizii grași (omega-3) să fie utili în unele cazuri de artrită reumatoidă, astmă și boli intestinale inflamatorii pot explica ameliorarea raportată uneori la persoanele cu psoriazis. Acizii grași omega-3 blochează formarea prostaglandinei și reduc numărul celulelor anti-inflamatorii care migrează spre piele. Continui să-i recomand oricărui suferind de psoriazis, pentru care nimic altceva nu dă rezultate.

Simptomele psoriazisului, în special mâncărimile, au fost reduse „semnificativ" consumând zilnic câte 150 gr. de pește uleios, cum ar fi macroul, într-o perioadă de opt săptămâni. S-a ajuns la rezultate similare cu 60% dintre pacienții care au luat capsule cu ulei de pește timp de opt săptămâni.

Suplimentele trebuie să fie folosite cu prudență de oricine are dezordini hemoragice (acționează asupra plateletelor sangvine într-un mod oarecum asemănător cu al aspirinei) sau hipertensiune. De asemenea, dacă aveți diabet, nu luați mai mult de 2,5 grame de capsule zilnic.

Bolnavii de psoriazis nu trebuie să bea alcool, care provoacă o absorbție crescută a toxinelor din abdomen, plus stânjenirea funcției ficatului. Un ficat slăbit nu poate filtra aceste toxine. În consecință, psoriazisul se agravează. Deosebit de utile ar fi plantele celebre pentru ameliorarea funcțiilor hepatice, ca acelea menționate, cu referire la Cina cea de Taină.

ÎNLĂTURAREA SUBSTANȚELOR INFLAMATORII POATE VINDECA PSORIAZISUL

Compușii inflamatori din carnea și grăsimile animale pot stimula celulele epidermice să se dividă prea rapid, rezultând la apariția plăcilor de psoriazis pe piele – conform unui expert. Unele dintre aceste substanțe inflamatorii – rezultate în urma digestiei incomplete a proteinelor – se numesc poliamine. Gradul scăzut de poliamine la nivel epidermic și urinar e asociat cu ameliorarea psoriazisului.

Cea mai bună cale de a preveni formarea excesivă a poliaminelor constă în eliminarea consumului de carne – cu excepția peștelui – și a altor surse de grăsimi saturate, mărind totodată consumul de uleiuri polinesaturate, în special uleiurile de pește omega-3 și cele din sămânța de in.

SCLEROZA MULTIPLĂ

Lucrătorii din industria pescuitului par să prezinte o stranie imunitate față de scleroza multiplă – fapt care nu a scăpat atenției oamenilor de știință.

Se tratează cu mult succes scleroza multiplă, folosind o dietă redusă în grăsimi lactate și animale omega-6 și uleiuri de gătit și

bogată în alimente omega-3 ca peștele și câte o linguriță cu ulei din ficat de cod zilnic.

Pacienții cu handicapuri minime, care au aplicat recomandările dietare, nu au manifestat nici un progres al bolii, sau unele foarte mici, și numai cinci la sută nu au supraviețuit, menționând că dieta a fost menținută toată viața.

În dietă se recomandă:

1. Eliminarea untului, a uleiurilor hidrogenate (margarină și uleiuri alimentare) și o ingestie de grăsime animală nu mai mare de 15 gr. pe zi.
2. O porție zilnică de 40-50 gr., sau aproximativ 3-4 linguri, de uleiuri vegetale polinesaturate.
3. Cel puțin o linguriță de ulei din ficat de cod, zilnic.
4. O porție normală de proteine, mai mult din legume, nuci, pește, carne albă de pui sau curcan (fără piele) și carne slabă.
5. Consum de pește de trei sau mai multe ori pe săptămână.

Pacienții cu handicapuri moderate și grave, care au urmat recomandările dietare, s-au prezentat mult mai bine decât grupul care n-a făcut-o. Dieta a prevenit agravarea bolii și a redus mult oboseala.

Pacienții cu scleroză multiplă duc o lipsă drastică de acizi grași omega-3. Acest deficit se poate remedia parțial consumând uleiuri bogate în acizi grași omega-3, afirmă ei. Și anume, uleiuri de pește, care sunt mai puternice, și uleiuri de plante, cum ar fi canola și sămânța de in. Nu e nevoie de prea mult. Luăm cam câteva lingurițe pe zi.

Acizii grași omega-6 din grăsimile animale și vegetale stimulează producția de prostaglandine și leucotriene, chimicale ale organismului care promovează inflamarea țesuturilor și contribuie la dezvoltarea dezordinilor auto-imunitare. Acizii grași omega-3, pe de altă parte, derivați dintr-o diversitate de pești care trăiesc în apă sărată la adâncime, au efectul contrar: neutralizează grupul omega-6 și măresc eficiența sistemului imunitar.

Recomandările unui medic

Prin urmare, îi sfătuiesc pe pacienții mei cu scleroză multiplă să evite grăsimile omega-6 și să mănânce pești bogați în grăsimi. De fapt, aceasta le spun majorității pacienților să facă oricum, fiindcă o asemenea dietă poate proteja și împotriva bolilor de inimă.

Din punct de vedere practic, aceasta înseamnă un consum de 140 gr. zilnic de ton sau oricare alt pește foarte bogat în omega-3. Merg bine și cantitățile moderate de paste făinoase sau carne albă de pasăre, curățită de piele – însă dați uitării carnea roșie și toate produsele lactate. De asemenea, dieta dumneavoastră trebuie să fie bogată în legume, fructe și zarzavaturi, pentru a recupera caloriile pe care nu le mai obțineți din grăsimile și proteinele animale, precum și pentru a vă furniza fibre. Evitați grăsimile interzise la gătit și în schimb fierbeți, frigeți, coaceți în cuptorul clasic sau cu microunde sau preparați la capac peștele. Marinarea alimentelor în suc de lămâie sau plante, în sucuri de fructe diluate sau în vin vă vor face cunoștință cu gusturi noi și interesante, lipsite de grăsimi. Totodată, vă puteți frige la grătar peștele și legumele, în suc de zarzavaturi sau pui degresat.

Dacă nu vă place peștele sau nu vă puteți permite să-l mâncați cu regularitate, puteți lua zilnic câte 2,5 grame de suplimente omega-3, sub formă de capsule, echivalentul a 110 gr. de somon trandafiriu. Întrucât uleiurile omega-3 au asupra prostaglandinei un efect similar cu al aspirinei și intervin față de formarea cheagurilor de sânge (lucru bun pentru cei predispuși la boli coronariene), nu le luați dacă aveți probleme cu circulația sangvină. Din același motiv, dacă aveți o hipertensiune slab controlată sau netratată, e mai bine să nu le folosiți, fiindcă mărirea presiunii în vasele de sânge forțează continuu pereții acestora, slăbindu-i. Diluarea sângelui provocată de uleiurile omega-3 poate mări riscul de hemoragie cerebrală, dacă apare o spărtură în peretele arterei.

CUM PUTEȚI PĂCĂLI MOARTEA CU 30 GRAME DE OMEGA-3 PE ZI

Consumul a doar 30 gr. de pește pe zi reduce riscurile unui infarct fatal la jumătate, conform cu un studiu olandez. Iar dacă ați suferit deja un atac de cord, vă poate ajuta să scăpați de următorul.

1. Unui grup i s-a cerut să consume câte 150 gr. de somon, macrou sau sardine, cel puțin de două ori pe săptămână, sau să ia capsule cu ulei de pește.
2. Celui de-al doilea grup i s-a cerut să reducă grăsimile saturate, cum ar fi untul, brânza și smântâna.
3. Unui al treilea grup i s-a cerut să-și ridice consumul de fibre, mâncând tărâțe și pâine integrală de grâu.
4. Cel de-al patrulea grup nu a primit nici un fel de instrucțiuni, oamenii rămânând liberi să mănânce ce voiau.

Care au fost rezultatele, după doi ani?

Dieta redusă în grăsimi sau bogată în fibre nu a avut nici un efect salvator al vieții. Dar, printre consumatorii de pește, rata mortalității a scăzut cu treizeci la sută.

Consumul constant de pește atât înainte cât și după intervențiile chirurgicale pe inimă menține arterele deschise, la fel ca și ingerarea de capsule cu ulei de pește.

CUM SE POATE NORMALIZA RAPID UN NIVEL H.D.L. SUB CEL NORMAL

Dacă aveți un nivel de colesterol H.D.L. – colesterolul „bun" – sub cel normal, îl puteți stimula enorm mâncând pește bogat în acizi grași omega-3, ca somonul, macroul, heringul, sardinele sau tonul. În cadrul unui test, oamenii cu colesterol normal au mâncat la prânz și cină somon, timp de aproximativ patruzeci de zile. Colesterolul H.D.L. benefic din sânge a crescut intempestiv – în interval de douăzeci de zile! Persoanele cu colesterol H.D.L. sub nivel normal se pot aștepta la creșteri și mai mari, în urma consumului de pește.

Doctorul Isadore Rosenfeld remarcă faptul că la participanții în teste cu ulei de pește ca acestea nu le cresc numai nivelurile inferioare de colesterol, trigliceridă și H.D.L., ci „s-a constatat [și că] sângele lor se închegă mai greu, probabil fiindcă aceste grăsimi acționează asupra plateletelor care promovează formarea de cheaguri. Tensiunea sangvină, de asemenea, a fost mai scăzută la grupul tratat, iar cei suferinzi de anghină pectorală au acuzat mai puține dureri în piept.

„S-a demonstrat în sute de studii", spune doctorul Michael Murray, „că acizii grași omega-3, coboară nivelurile de colesterol și trigliceridă [și] sunt recomandați pentru a preveni sau trata nu numai nivelurile ridicate de colesterol, ci și hipertensiunea, alte boli cardio-vasculare, cancerul, bolile auto-imunitare ca scleroza multiplă și artrita reumatoidă, alergiile, anghinele pectorale, astma, lupusul și colitele ulceroase, eczemele, psoriazisul și multe alte maladii.

Dacă nu se găsesc ușor pești de apă rece, recomand suplimentarea dietei fie cu uleiuri de pește, fie cu ulei din sămânță de in. Dozajele constatate ca fiind eficiente la folosirea suplimentelor cu ulei de pește merg de la cinci la cincisprezece grame de acizi grași omega-3 pe zi.

MULT MAI IEFTIN, MULT MAI SIGUR

Deși poate fi scump, e un remediu mult mai ieftin decât unele medicamente pentru reducerea colesterolului și, cu siguranță, mult mai sigur. Uleiul de sămânță de in [alt aliment biblic] poate fi într-adevăr cel mai avantajos ulei pentru uz medicinal, mai ales când se ține seama și de eficiența financiară. Nu este necesară decât o linguriță pe zi. Uleiul din sămânță de in poate fi folosit și la salată sau ca supliment, dar își pierde calitățile benefice când e întrebuințat la gătit.

PREVENIREA CHEAGURILOR DE SÂNGE ȘI A ATACURILOR DE APOPLEXIE

Uleiul de pește omega-3 împiedică plateletele de sânge să se lipească între ele, astfel încât nu se pot forma cheaguri, care ar înfunda arterele. Omega-3 face plateletele să elibereze mult mai puțin din substanța coagulantă.

Cercetătorii de la Harvard spun că 200 gr. de ton conservat pot „subția sângele" la fel de mult ca o aspirină. Un cercetător afirmă că se poate obține un efect anticoagulant favorabil din consumul a 120 gr. de pește bogat în grăsimi, ca macroul, heringul, somonul sau sardinele.

De asemenea, peștele reduce fibrinogenul din sânge, un alt factor care determină formarea cheagurilor.

Cercetătorii olandezi au constatat că bărbații între șaizeci și șaizeci și nouă de ani care au mâncat pește cel puțin o dată pe săptămână riscau de două ori mai puțin să sufere atacuri de apoplexie în următorii cincisprezece ani decât cei care nu consumau pește.

TENSIUNEA SANGVINĂ

Pentru majoritatea oamenilor, peștele consumat de trei ori pe săptămână furnizează suficient ulei omega-3 pentru a coborî tensiunea – și poate chiar elimina necesitatea de medicamente la unele persoane.

Micile doze de ulei de pește sunt la fel de eficiente pentru reducerea tensiunii ca medicamentul Inderal, care blochează factorul beta și este recomandat pe scară largă.

Capsulele cu ulei de pește reduc într-adevăr tensiunea persoanelor cărora nu le place peștele.

SUFERINZI DE BOALA LUI CROHN, SALVAȚI DE LA RECIDIVĂ

Medicii italieni au folosit uleiul de pește pentru a-i salva pe pacienții cu boala lui Crohn de recidive. Din șaptezeci și opt de pacienți cu riscuri mari de recădere, jumătate au primit câte nouă capsule cu ulei de pește zilnic, concepute anume pentru a se dizolva în colon. Ceilalți au primit capsule inerte. După un an, cincizeci și nouă la sută dintre pacienții care folosiseră capsule cu ulei de pește erau pe drumul spre vindecare, în comparație cu doar douăzeci și șase la sută dintre cei ce luaseră capsulele cu placebo.

NOU-NĂSCUȚI PREMATURI AJUTAȚI

Travaliul începe atunci când anumite chimicale din organism, numite prostaglandine, stimulează uterul să se contracte. Dacă acest lucru se întâmplă prea devreme, copilul se naște prematur. Acizii grași omega-3 prezenți în pește neutralizează aceste prostaglandine și pot amâna travaliul cu o perioadă de patru zile în medie, adăugând 120 gr. la greutatea copilului, ceea ce e foarte util pentru un copil care cântărește mai puțin de 2,5 kg. Femeile cu riscul de naștere prematură trebuie să înceapă să mănânce pește – în

special somon, ton și halibut – cam din săptămâna a treisprezecea de sarcină. Capsulele cu ulei de pește trebuie să fie evitate de orice pacientă cu hipertensiune sau tulburări de coagulare. Consultați întotdeauna medicul înainte de a le lua.

VICTORIA ASUPRA BOLII LUI RAYNAUD

Boala lui Raynaud este caracterizată prin paloare și dureri de degete pe vreme friguroasă, sau în contact cu apa rece ori gheața. Apoi, pe măsură ce se încălzesc, degetele devin roșii și umflate, cu furnicături sau pulsații dureroase. Această stare se datorează unor spasme ale arterelor mici din zonele expuse ale trupului – degete, urechi, nas – în condițiile unei scăderi bruște de temperatură. De obicei, se produce la persoanele cu unele probleme ale sistemului imunitar, în special lupus, artrită reumatoidă și sclerodermită. Dar poate avea loc și la persoane altminteri complet sănătoase, cu excepția faptului că degetele acestora degeră ușor în contact cu frigul.

Pe lângă soluțiile evidente – evitarea frigului sau, în caz contrar, purtatul mănușilor – și ca alternativă a medicamentelor, puteți încerca uleiul de pește. Într-un studiu asupra persoanelor cu boala lui Raynaud care au luat capsule cu ulei de pește omega-3 zilnic, timp de douăsprezece săptămâni, degetele pacienților au rămas calde și cu o colorație normală, după expunerea la frig. O porție de 120 gr. de somon trandafiriu conține aceeași cantitate ca aceea din cadrul altui studiu, cu pacienți suferinzi de boala lui Raynaud care au luat douăsprezece capsule de ulei. Alte resurse bogate sunt heringul, macroul, peștele-albastru (*Pomatous saltatrix*), sardinele, păstrăvul, tonul și somnul. Uleiurile de pește omega-3 fac ca stratul interior al vaselor de sânge să secrete prostaglandine, care ajută la prevenirea spasmelor din micile artere (arteriole) aflate în zonele expuse ale trupului. Nu luați capsule cu ulei de pește, dacă aveți hipertensiune sau probleme de coagulare ori hemoragice, fără a consulta mai întâi medicul. Limitați doza la 2,5 gr. pe zi, dacă aveți diabet.

LEAC CONTRA ÎMBĂTRÂNIRII?

La vârsta de șaizeci și opt de ani, Otto von Bismarck, „Cancelarul de fier" al Germaniei, stătea prost cu sănătatea. O viață în-

treagă de muncă grea și excese de mâncare, băutură și tutun își lua obolul, iar cancelarul era buhăit și cu mințile împrăștiate. Apoi, i-a fost prezentat un tânăr medic evreu, doctorul Schweninger, care l-a pus prompt la o dietă constând aproape exclusiv din heringi.

Efectul a fost miraculos. Conform biografului lui Bismarck, A.J.P. Taylor, „oricât de curios ar părea fi acest lucru după standardele contemporane, dieta și-a făcut efectul. Bismarck a slăbit (...) și a reînceput să doarmă mult și odihnitor; ochii i s-au limpezit, pielea i-a redevenit proaspătă și aproape tinerească." Potrivit lui Taylor, „fiecare observator a remarcat schimbarea lui Bismarck; iar acest lucru se poate vedea chiar și în fotografii. În 1877, era umflat și coleric, plesnea la cusături." În 1883, chiar înainte de a-l cunoaște pe doctorul Schweninger, fotografiile arătau un bătrân bărbos, privind aiurit în jur și abia capabil să-și controleze spasmele suficient timp pentru a privi în aparatul de fotografiat. În 1885 apare din nou proaspăt, bărbierit, cu bărbia dreaptă, chipul bine definit, stăpân pe sine, în vârstă de șaptezeci de ani, fără îndoială, dar având încă mulți ani în fața lui."

Desigur, von Bismarck nu a respectat regimul de heringi. Dieta lui s-a extins, incluzând și alte cărnuri și zarzavaturi. Dar peștele a rămas pentru el o sursă majoră de reîntinerire. A trăit, energic și sănătos, până la optzeci și trei de ani.

Heringul, după cum am văzut, este o bogată sursă de ulei omega-3, care protejează contra unei ample game de afecțiuni alergice și inflamatorii, ca astma, artrita, cheagurile de sânge, arterele colmatate, cancerul la colon, diabetul, atacurile de cord, hipertensiunea, colesterolul crescut, degenerarea maculară, colita ulceroasă și multe altele.

Asemenea majorității alimentelor marine, heringul este foarte bogat și în seleniu.

MIRACOLUL SELENIULUI

Seleniul joacă un rol vital în prevenirea bolilor de inimă și a multor forme de cancer. Folosirea corectă a seleniului poate de asemenea să încetinească procesul de îmbătrânire, să fortifice sistemul imunitar și să ridice nivelurile energetice. Există (...) probe tot mai concludente că seleniul poate preveni și ușura artrita, poate preîntâmpina îmbolnăvirea de cataractă și poate mări rezistența față de bolile infecțioase.

Există chiar sugestii convingătoare că seleniul poate îmbunătăți sănătatea sexuală și, eventual, chiar și funcțiile sexuale.

Seleniul protejează membranele tuturor celor șaizeci de trilioane de celule din organism. Făcând acest lucru previne degradarea funcțiilor celulare. [Cititorul mediu] poate să nu aprecieze rolul jucat de seleniu pentru a apăra trupul contra unei pleiade întregi de boli, dar seleniul are un rol protector contra cancerului, bolilor de inimă și îmbătrânirii premature.

CANCERUL

Dovezile actuale sugerează că nutriția sporită cu seleniu poate reduce riscul cancerului. Cu alte cuvinte, cu cât se consumă mai mult seleniu, cu atât scade incidența cancerului. Recent (în jurul anului 1980), câțiva medici au constatat că, atunci când pacienții canceroși ingerează suficient seleniu pentru a le ridica nivelul conținutului de seleniu din sânge până la valoarea dorită, tumorile încep să scadă.

Dacă fiecare femeie ar începe azi să ia seleniu, sau ar urma o dietă bogată în seleniu, în câțiva ani rata cancerului mamar din această țară ar scădea drastic. Seleniul reprezintă un pas uriaș spre prevenirea cancerului – este o realizare majoră. Dacă seleniul s-ar folosi corect, ca măsură preventivă contra cancerului, cred că ar fi posibil să reducem rata mortalității de cancer sub toate formele, cu 80-90%.

BOLILE DE INIMĂ

Studiile sugerează că seleniul este un important factor protector în cazurile de hipertensiune, apoplexie, atac de cord și nefrită hipertensivă. Seleniul e necesar pentru sănătatea mușchiului cardiac în sine, iar suplimentele cu seleniu sunt eficiente la tratarea durerilor pectorale asociate cu bolile de inimă, anghina pectorală.

Medicii chinezi au raportat recent o boală congestivă de inimă – care afecta în special copiii – predominantă prin zone întinse din China. Întrucât se știe că această țară e săracă în seleniu, medicii au pregătit un studiu atent controlat. Într-o comună, oamenilor li s-au dat 1.000 micrograme de seleniu în fiecare săptămână. Nu peste mult, incidența acestei probleme cardiace – numită, în China, boala Keshan – a scăzut la zero, iar copiii care sufereau deja de probleme cu inima s-au vindecat.

Nutriționiștii veterinari au remarcat că animalele care trăiesc în zone cu deficit de seleniu suferă calcifieri ale inimii, maladia fiind numită «boala mușchiului-alb». Nutriționiștii veterinari determinaseră că deficiențele de seleniu cauzau distrofie musculară nutrițională și o degenerare a mușchilor scheletici numită boala lui Zenker. Tot în cazurile cu deficiență de seleniu, s-a observat o degenerare similară a fibrelor Purkinje, care cauzează bătăile inimii. De fapt, inimile majorității animalelor cu deficit de seleniu se înmoaie când sunt extirpate chirurgical, câtă vreme inimile animalelor hrănite adecvat își mențin forma.

Studiile au arătat că americanii care trăiesc în zone cu deficit de seleniu riscă de trei ori mai mult să moară de inimă decât aceia care trăiesc în zone bogate în seleniu, iar rata bolilor de inimă din grupul cu vârste cuprinse între cincizeci și cinci și șaizeci și patru de ani era mai scăzută în statele bogate în seleniu: Texas, Oklahoma, Arizona, Colorado, Louisiana, Utah, Alabama, Nebraska și Kansas.

DISTROFIA MUSCULARĂ

Este un fapt destul de cunoscut printre cercetătorii nutriționiști că seleniul previne distrofia musculară nutrițională a animalelor. Majoritatea acestor oameni de știință se vor grăbi să sublinieze că aceasta e foarte diferită de distrofia musculară omenească. Există, însă, dovezi că atât distrofia musculară animală cât și distrofia musculară omenească sunt eliminate de seleniu și vitamina E.

Seleniul și vitamina E sunt necesare pentru a produce în organism unbiquinonă (Coenzima Q). Domnul V.T. avea distrofie musculară în stadiu avansat. Era incurabilă. Pacientul a fost trimis acasă. Nu se mai putea face nimic. La propunerea unui prieten, cercetător în medicină, care considera că distrofia musculară era cauzată de o lipsă a Coenzimei Q, bolnavul a mărit cantitatea de vitamina E pe care o lua, de la 400 I.U. la 2.000 I.U., și cantitatea de vitamina C de la 500 mg. la 3.000 mg. zilnic. În continuare, a urmat un regim bogat în brânză de vaci și pește ton, pentru a obține seleniul. Pacientul a reacționat pozitiv la tratament, analizele specifice încadrându-se în limite normale.

Sursele dietare de seleniu sunt: pâinea și fulgii de grâu integral, organele (ficat, rinichi) și alimentele marine.

Ca supliment, 150-200 de micrograme de seleniu pe zi, sub formă de pilulă, sunt o bună doză de întreținere pentru toate vârstele, ajungându-se până la 300-400 micrograme. În cazul dozelor regulate de până la 800 micrograme pe zi, chiar și pe perioade prelungite, nu există probleme de toxicitate. Se pot lua chiar și 2.000 de micrograme, pentru un timp, fără nici o problemă, însă cam aici se situează limita.

DISPARIȚIA RIDURILOR, NETEZIREA PIELII, AMELIORAREA MEMORIEI ȘI A INIMII

Sardinele sunt elementul central din „dieta anti-îmbătrânire". Au fost testate pe oameni cu vârste cuprinse între patruzeci și șaptezeci de ani! Cel mai frapant efect a fost asupra pielii feței; într-o săptămână, pielea a devenit netedă, fină, cu aspect tineresc și cu o nuanță trandafirie. În circa o lună, ridurile, cutele și petele hepatice au început să dispară. Alte zone au manifestat și ele ameliorări, coatele înăsprite s-au netezit la loc, mâinile au dobândit o înfățișare mai tânără.

Au fost afectate și alte organe în afara pielii. La pacienții mai vârstnici, cu boli coronariene și insuficiențe cardiace congestive, funcția inimii a progresat vizibil. S-au remarcat efecte semnificative asupra creierului, care a reacționat printr-o accentuare a lucidității și o îmbunătățire a memoriei.

SARDINELE

De ce sardinele? Secretul se găsește în conținutul lor de acizi nucleici.

În esență, există două genuri de acizi nucleici, numiți A.R.N. și A.D.N. Avem motive de a crede că hrănirea celulelor noastre cu A.R.N. prin iterarea de alimente care îl conțin în cantități substanțiale ne poate ajuta să trăim mai mult.

Dieta presupune consumul de sardine de patru ori pe săptămână. Cu cât e mai mică sardina, cu atât mai bine. Din acest motiv, sunt preferate sardinele norvegiene în locul celor americane. Și alte alimente marine, cum ar fi somonul, langusta, homarul și stridiile, dar și ficatul, fasolea și lintea, precum și anumite legume și zarzavaturi, inclusiv sfecla, sparanghelul și țelina – toate conțin acizi nucleici sau substanțe care creează acizii nucleici.

ULEIUL DIN FICAT DE RECHIN

Uluitorul tămăduitor din natură

Aproape toate speciile de rechini sunt cunoscute ca prezentând o extraordinară rezistență față de boli. Nu se îmbolnăvesc aproape niciodată de cancer. Sunt imune la infecții. Trăiesc peste o sută de ani. Rechinii sunt virtualmente indestructibili. Secretul? Uleiul din ficatul rechinului, care conține o substanță numită alkylglicerols – pe scurt, A.K.G. – o familie de compuși care-i fac pe rechini virtualmente imuni în fața bolilor.

A.K.G.-urile se găsesc în pește și în laptele mamiferelor, de unde le furnizează puilor protecție naturală și imunitate contra infecțiilor. Dar A.K.G.-urile nu sunt nicăieri mai abundente decât în ficatul de rechin. Iată ce înseamnă acest lucru pentru dumneavoastră:

- A.K.G.-urile stimulează producția de leucocite – luptătoarele organismului împotriva bolilor – care consumă virușii și întăresc sistemul imunitar.
- A.K.G.-urile distrug radicalii liberi – molecule de oxigen foarte reactive din organism, care sunt implicate în peste șaizeci de boli chinuitoare și cronice și constituie un factor principal al îmbătrânirii.
- Spre deosebire de majoritatea antioxidanților, cum ar fi vitaminele A, C, E, beta-carotenul, seleniul și zincul – care sunt eficiente în consumarea radicalilor liberi din afara celulelor – A.K.G.-urile SUNT CAPABILE SĂ PENETREZE MEMBRANA CELULEI, unde se ascund radicalii liberi, pentru a-i ataca din interior.
- Radicalii liberi care au penetrat celulele membranelor pot provoca vătămări structurale ale A.D.N.-ului – circuitul, centrala sau planul celulei – iar când A.D.N.-ul este vătămat, se poate ajunge la cancer. A.K.G.-urile sunt de o eficiență unică în prevenirea acestui lucru.

ULEIUL DIN FICAT DE RECHIN, CANCERUL ȘI SIDA

Am folosit capsulele cu ulei din ficat de rechin, la pacienți cu boli cronice – tot felul de pacienți. Rezultatele au fost remarcabile, întrucât calitatea vieții pacienților a progresat imediat, la numai una sau două săptămâni după începerea tratamentului cu ulei din ficat de rechini. Îi întrebăm cum se simt cu aceste capsule noi, iar ei ne răspund: „O, doctore, de când mi-ați dat capsulele, mă simt mult mai întremat (...). Mă doare mult mai puțin (...)."

Uleiul din ficat de rechin a reprezentat pentru mine un mod puternic de a îmbunătăți calitatea vieții pacienților mei. Eu însumi iau câte o capsulă cu ulei din ficat de rechin în fiecare zi, doar cu rol preventiv. Mi-au crescut energia și capacitatea de concentrare.

Cazuri consemnate de medici

- G.G., o femeie în vârstă de șaizeci și nouă de ani, suferea de leucemie limfatică cronică, de cincisprezece ani. Numărul de celule albe îi era controlat prin steroizi și chemoterapie orală, dar la fiecare două luni sărea de la 25.000 la peste 150.000. După cea mai recentă criză, medicul i-a recomandat să ia în fiecare zi câte opt capsule de 500 mg. După șase luni de tratament, pacienta nu a mai avut acele creșteri bruște ale numărului de celule albe care o chinuiseră atât de mult timp. De fapt, numărul celulelor albe i-a coborât acum la valoarea normală, de 9.000.
- Un medic le recomandă pacienților uleiul din ficat de rechin, începând din 1995. Unul dintre cele mai remarcabile cazuri la care a asistat este cel al propriei sale fiice, de vârstă adultă. Tânăra avea o tuse persistentă. Radiografiile au dezvăluit deasupra inimii o masă de mărimea unui mic grapefruit. Diagnosticul: limfom Hodgkins. După ce a încercat tratamentele medicale și homeopatice standard, pacienta a ajuns aproape la Nivelul 4, ultimul stadiu, cu 60% șanse de supraviețuire. Tatăl ei i-a început imediat regimul cu ulei din ficat de rechin, cu 30-40% A.K.G.-uri, dar având vitaminele A și D înlăturate, pentru a preveni supradozajul cu aceste vitamine. Bolnava a început să se refacă. Specialistul i-a spus: „continuă cu ceea ce faci". Chemoterapia a încetat, iar medicul a început să-i facă injecții cu steroizi, pentru a-i menține numărul de celule din sânge. Steroizii i-au provocat o infecție pulmonară, dar pe care a putut-o înfrunta, grație uleiului de rechin, după cum spune tatăl ei. În timpul tratamen-

telor cu radiații, a putut să se ocupe de familia ei, de doi cetățeni vârstnici și de problemele construirii unei locuințe noi, spre uimirea tuturor. În șapte luni, scăpase complet de limfomul lui Hodgkins. Continuă și astăzi să ia ulei din ficat de rechin.

- „Dragă domnule doctor: vă mulțumesc pentru că m-ați convins să iau uleiul din ficat de rechin pe care mi l-ați propus cu peste patru luni în urmă. Analizele recente ale sângelui de săptămâna asta arată că numărul de celule a crescut de la 370 la 502 (...). De asemenea, necesitățile de insulină par să rămână între cinci și șapte unități pe zi, de când am început să iau uleiul din ficat de rechin. Nici picioarele nu mă mai dor atât de mult ca înainte (...). Din nou, vă mulțumesc pentru tot ajutorul."
- „Pentru cei pe care i-ar putea interesa, numele meu este Anton (...). Sunt seropozitiv de peste zece ani. Anul ăsta, numărul de celule mi-a scăzut de la 535 la 214. Acum patru luni, [medicul meu] m-a trecut pe doze zilnice de ulei din ficat de rechin. Cele mai recente analize de laborator, făcute săptămâna trecută, arată că numărul celulelor mi-a revenit la 353. Singurul factor nou e uleiul din ficat de rechin. De asemenea, sunt plin de energie, cum de mult n-am mai fost (...)." – semnat Anton, nedatat.

ULEIUL DIN FICAT DE RECHIN ȘI MIRACOLELE COTIDIENE

Mărturiile și povestirile adevărate ale americanilor de condiție medie care au început să ia recent uleiul din ficat de rechin sub formă de capsule „promit enorm pentru fiecare persoană, copil sau adult, care suferă de boli ce pun viața în pericol sau nu dorește decât să-și păstreze o sănătate cât mai bună cu putință", afirmă acești experți.

- ASTMA – Cercetătorii suedezi au descoperit efectele benefice ale uleiului din ficat de rechin asupra bolnavilor de astmă. În toate cazurile, problemele astmei au început să dispară după doar câteva săptămâni de doze orale, de trei ori pe zi, conținând 50 mg. de A.K.G.-uri derivate din uleiul din ficat de rechin (echivalentul cu 750 mg. de ulei din ficat de rechin). În unele cazuri, oamenii de știință au asistat la vindecări complete de astmă, după numai șase luni de tratament.
- DIABETUL ȘI SCLEROZA MULTIPLĂ – O femeie în vârstă de cincizeci de ani, suferind atât de diabet cât și de scleroză multiplă, se plângea: „Scleroza multiplă te obosește îngrozitor." De când ia ulei din ficat de rechin, se simte plină de energie. Spune: „Umblu de colo-colo și fac lucruri pe care nu le-am mai făcut de ani de zile. Nu mă mai ia cu somn. Mă simt bine!" (I-a scăzut și nivelul zahărului din sânge.)
- HIPERTENSIUNEA – Un bătrân cu hipertensiune a început să ia capsule cu ulei din ficat de rechin. Apoi, și-a controlat tensiunea. Deși încetase să-și mai ia medicamentul contra hipertensiunii cu două-trei zile înainte de test, a dat rezultate bune, în gama normală, pentru prima oară după zece ani.
- ARTRITA – Un alt pacient suferea atât de rău de artrită, încât nu putea nici măcar să strângă pumnul. Apoi, a început să ia ulei din ficat de rechin. I-a observat efectul în trei zile, iar acum poate chiar și să lege noduri marinărești, pentru prima oară după douăzeci de ani.

În Suedia, pacienții tratați cu radiații care au primit A.K.G.-uri „au manifestat o rată de supraviețuire mult mai înaltă decât a acelora (...) care nu au primit un alt tratament în afara radiațiilor (...). Cea mai înaltă rată de supraviețuire s-a atins la pacienții care au primit A.K.G.-uri înainte de radioterapie, în timpul acesteia și după încheierea ei", afirmă doctorul Joelsson.

NICI UN EFECT SECUNDAR NEGATIV IMPORTANT

Cercetările asupra uleiului din ficat de rechin și a principalului său ingredient, A.K.G.-ul, încă nu s-au încheiat, susțin experții. S-ar putea să mai treacă încă douăzeci de ani înainte de a cunoaște pe deplin eficacitatea medicală a uleiului din ficat de rechin. Totuși, întrucât folosirea uleiului din ficat de rechin nu produce nici un efect secundar negativ important, am prefera să nu așteptăm douăzeci de ani (...). Adevărul este că uleiul din ficat de rechin (...) ar

putea să fie o mare izbândă medicală, care ar aduce cu sine experiențe de vindecare larg răspândite.

(Singurele efecte secundare care s-au remarcat la uleiul din ficat de rechin bogat în A.K.G.-uri sunt, în unele cazuri: râgâielile; erupțiile, dacă pacientul e alergic la proteinele din ficatul rechinilor; diareea, dacă se ia prea mult.)

CUM ȚI-AR PUTEA SALVA VIAȚA CARTILAGIUL DE RECHIN

În cartea sa „Rechinii nu se îmbolnăvesc de cancer", doctorul William Lane spune că motivul pentru care rechinii nu au cancer este acela că în cartilagiile lor se găsesc anumite proteine care împiedică dezvoltarea vaselor de sânge. O tumoră nu se poate forma fără a-și crea în jur o rețea de vase sangvine care s-o hrănească. (Acest proces se numește angiogeneză.) Cercetătorii au raționat că, din moment ce cartilagiile erau lipsite de vase sangvine, ceva anume din conținutul cartilagiilor împiedica vasele de sânge să se formeze – și se putea folosi la oameni, pentru a preveni formarea de noi vase sangvine în jurul tumorilor. Fără sânge care să o hrănească, o tumoră se comprimă și moare.

La jumătatea anilor 1970, oamenii de știință au reușit să împiedice formarea de noi vase sangvine în jurul tumorilor, la animalele de laborator, cu un extras din cartilagiul de vițel. Tumorile au încetat să mai crească. În continuare, cercetările s-au întrerupt, din cauza lipsei de cartilagii. Organismul viteilor și al altor mamifere conține foarte puține.

Atunci, cercetătorii s-au îndreptat spre rechini, al căror schelet e alcătuit în întregime din cartilagii. S-a constatat că rechinii nu se îmbolnăveau de cancer, nici chiar când erau expuși unor cantități masive de chimicale cancerigene.

Mai multe studii au confirmat puterea cartilagiilor de a comprima tumorile, în special a cartilagiului de rechin.

Au fost selecționați opt pacienți cărora li s-a administrat timp de patru luni câte 30 gr. de material cartilaginos zilnic, sub forma unei suspensii în apă. Pacientelor de sex feminin li se dădea o jumătate din doza zilnică prin clismă de retenție, iar cealaltă jumătate era introdusă în cavitatea vaginală. Pacienții de sex masculin

primeau două clisme de retenție. Aceste metode de tratament permiteau proteinelor din cartilagiul de rechin să fie absorbite rapid în organism.

ALUNGĂ DUREREA, COMPRIMĂ TUMORILE ȘI REVENDICĂ DOUĂ „LEACURI MIRACULOASE"

În cele din urmă, la studiu au participat opt pacienți, unul renunțând, iar altul murind între timp. Dintre aceste cazuri „fără speranță", la șapte pacienți a apărut o reducere în mărimea tumorilor de 30-100%, iar doi s-au vindecat în mod „miraculos", afirmă Lane:

- O femeie de patruzeci și opt de ani, bolnavă de cancer de col uterin avansat în faza a III-a, inoperabil local, cu invazia vezicii urinare. Dozele inițiale de radiații nu i-au folosit la nimic. Avea dureri considerabile. În urma celor șapte săptămâni de terapie cu cartilagiu de rechin, durerile au scăzut în intensitate, iar tumora a scăzut cu 80%. După unsprezece săptămâni, tumora s-a redus complet (cu 100%).
- O femeie de cincizeci de ani cu hemangiom vaginal de dimensiunile unui grapefruit mare, care a persistat chiar și după histerectomie. O vaginectomie parțială și un tratament cu doze maxime de radiații externe și interne nu i-au ajutat nici ele. După șapte săptămâni de tratament cu cartilagiu de rechin, tumora s-a redus cu cel puțin 60%, fără nici o hemoragie. După unsprezece săptămâni, tumora scăzuse la mărimea unei mandarine. (Hemangiomul este o pungă cu sânge în creștere. Deși nu e malign, dacă se deschide, victima poate muri din cauza hemoragiei.)
- O femeie de treizeci și doi de ani, bolnavă de cancer al colului uterin în faza a IV-a (și ultima), cu blocajul rinichilor, ceea ce necesita folosirea unui cateter. Tratamentul cu cartilagiu de rechin a fost început ca soluție de ultimă instanță. După șapte săptămâni, tumora a scăzut cu cel puțin 40%, cateterul uretrial nu a mai fost necesar, durerile dispăruseră aproape complet, iar pacienta mânca mai bine și reîncepuse să câștige în greutate. La unsprezece săptămâni, tumora era cu 60% mai mică.

- Un bărbat de patruzeci și opt de ani, cu un sarcom de țesut moale foarte mare, în faza a III-a, inoperabil, acoperindu-i toată partea posterioară a coapsei drepte. Se înregistraseră unele reacții parțiale la radioterapie, dar tumora continuase să crească rapid. După șapte săptămâni de terapie cu cartilagiu de rechin, nu se observa nici o schimbare pe plan extern. S-a decis că era necesară extirparea chirurgicală a tumorii. În timpul operației, chirurgul a constatat că toată partea interioară a tumorii – în proporție de peste 60% – se gelatinizase și se uscase. Tumora se descompunea din interior spre exterior și nu apăruseră metastaze pulmonare.
- O femeie de treizeci de ani, cu o tumoră reziduală, după o histerectomie totală pentru cancer de col uterin. Tumora nu reacționase la dozele maxime de radiații interne și externe. Pacienta avea o stare fizică negativă și dureri mari. După șase săptămâni de terapie cu cartilagiu de rechin, durerile i-au trecut în mare măsură, precum și multe dintre celelalte simptome, așa că s-a hotărât să înceteze tratamentul, la șapte săptămâni. Ca rezultat, a suferit o recădere cu tumori pulmonare, după unsprezece săptămâni.
- O femeie de șaizeci și doi de ani, cu metastază osoasă la sacroiliacul drept după un cancer de col uterin tratat anterior. Metastaza s-a format într-o zonă care în prealabil fusese iradiată. După nouă săptămâni de terapie cu cartilagiu de rechin, tumora s-a redus cu cel puțin 80%. La unsprezece săptămâni, toate semnele tumorii dispăruseră, iar pacienta a fost considerată sănătoasă.
- O femeie de treizeci și șase de ani, cu carcinom peritoneal în faza a IV-a, după un cancer primar la colon. Intervenția chirurgicală de explorare confirmase diagnosticul de cancer inoperabil, iar pacientei i se mai acordau foarte puține șanse de supraviețuire. După șapte săptămâni de tratament cu cartilagiu de rechin, a avut nevoie de o operație pentru înlăturarea abceselor – în timpul căreia s-a constatat că tumora se micșorase cu 80%, iar resturile ei erau gelatinizate. La unsprezece săptămâni, pacienta scăpase de tumoră, iar cazul era considerat de medici o „vindecare miraculoasă".
- O femeie de patruzeci și cinci de ani, bolnavă de cancer mamar inflamator bilateral, cu invazia pielii și a cavității pectorale. Aceasta a fost singura pacientă care nu a reacționat la cartilagiu. După șase săptămâni, terapia a fost întreruptă.

Doctorul Lane citează în cartea lui numeroase alte cazuri, inclusiv multe care nu au reacționat la tratament, sau au progresat inițial, după care au recidivat. Au ieșit însă la iveală anumite fapte:

„Nu s-a observat absolut nici un fel de toxicitate, la nici un nivel al dozajului", spune Lane. „În fiecare caz, folosirea cartilagiului de rechin a redus semnificativ durerile. S-ar putea să fie una dintre cele mai importante descoperiri din acest studiu. Reducerea durerii pare să fie primul efect al cartilagiului de rechin."

BOLILE CU CELE MAI MARI (ȘI MAI MICI) ȘANSE DE A FI AFECTATE DE TERAPIA CU CARTILAGIUL DE RECHIN

Cancerele la sân, col uterin, prostată, sistemul nervos central și pancreas se numără printre cele mai vascularizate cancere și, prin urmare, cele mai bune ținte pentru terapia cu cartilagiul de rechin. Cancerele ca limfomul Hodgkins și leucemia vor fi mai puțin afectate de cartilagiul de rechin, întrucât dezvoltarea lor nu implică decât rareori vascularizări noi.

DOZAJUL

În toate aceste probe clinice s-a folosit cartilagiu de rechin 100% pur. „Datele par să indice că, la tumorile în faza a III-a și a IV-a, trebuie să se folosească zilnic aproximativ un gram de cartilagiu de rechin pentru fiecare kilogram de greutate corporală", precizează Lane. „Când e posibil, materialul trebuie să fie administrat prin clismă de retenție, dar poate fi dat și pe cale bucală, în caz de necesitate (...). Majoritatea reducerilor tumorale s-au realizat prin administrare oral/rectală. Dozele trebuie să fie programate la intervale egale pe parcursul zilei, pentru a menține cât mai constant nivelul de proteine active din sânge (...).

Dozajele inferioare, administrate în fazele incipiente ale cancerului sau ca măsură preventivă, par să acționeze mai eficient pe cale bucală (...).

Pentru administrarea orală, amestecați cartilagiul într-un suc de legume cum ar fi roșiile sau morcovii, sau în zeamă de sfeclă ori nectar de fructe. Pentru prepararea unei clisme de retenție, amestecați 15 grame (trei lingurițe rase) de cartilagiu pisat în două treimi de ceașcă de apă la temperatura corpului. Femeile pot prefera să ia cel puțin o doză sub formă de suspensie în apă introdusă în cavitatea vaginală, mai ales în cazul cancerului vaginal, cervical (la col) sau uterin (...).

Rezultatele preliminare arată că se va observa o reducere în mărimea tumorii după șase săptămâni de la începutul tratamentului, iar reducerea majoră a tumorii se constată în interval de unsprezece săptămâni. Când tumorile sunt mai puțin periculoase la adresa vieții, nivelul dozajului poate fi coborât; probele arată că dozajul se poate reduce până la 60%.

NU E UN SUBSTITUT PENTRU ASISTENȚA MEDICALĂ CALIFICATĂ

Cartilagiul de rechin este în mare măsură inert, non-toxic, și prin urmare se poate folosi în conjuncție cu alte terapii.

EFECTUL ASUPRA ALTOR BOLI

Tumorile și metastazele nu sunt singurele afecțiuni care pot fi controlate cu ajutorul cartilagiului de rechin. O dată ce cartilagiul de rechin a intrat în organismul unei persoane, caracteristicile sale antiinflamatorii și antiangiogenice încep să acționeze asupra unei întregi diversități de boli. Efectele sale asupra artritei, psoriazisului și enteritei au fost demonstrate deja, iar efectele lui probabile asupra retinopatiei diabetice, glaucomului neovascular și degenerării musculare au fost discutate într-un număr de publicații științifice.

ÎNDREPTĂRI ALE COLOANEI VERTEBRALE

Într-un studiu clinic din Panama, un bărbat de patruzeci și doi de ani cu artrită reumatoidă era imobilizat la pat, cu deformări și dureri intense ale articulațiilor mari. Timp de 25 de ani, se tratase cu analgezice, salicilați, medicamente antiinflamatorii non-steroidale, săruri de aur, imuno-suprimanți și corticoizi. Apoi, a început să ia capsule de cartilagiu de rechin – câte o capsulă pentru șase kilograme din greutatea trupului, timp de douăzeci și una de zile, apoi patru capsule pe zi, în următoarele douăzeci și una de zile.

După 3 săptămâni, medicii au observat că șira spinării i se îndreptase și durerile dispăruseră complet. Acum spune: „Îmi pot mișca brațele și picioarele fără durere; mersul mi s-a ameliorat; sunt mai agil. Am chef de muncă; nu sunt obosit, iar constipația și gastrita s-au ameliorat."

Continuă să ia patru capsule de cartilagiu de rechin, pe lângă cele cinci miligrame de prednison și sulindac sub formă izolată, la fiecare patruzeci și opt de ore.

DOZAJ

Cercetătorii au descoperit că succesul cartilagiului de rechin la reducerea durerii s-a manifestat în aproximativ 70% cazuri de osteoartrită și 60% cazuri de artrită reumatoidă. Dozaj: câte un gram de cartilagiu uscat pentru fiecare șapte kilograme de greutate corporală (sau câte o capsulă de 750 mg. pentru șase kilograme de greutate corporală) – împărțite în trei doze egale, cu câte cincisprezece minute înaintea fiecărei mese – pe zi, timp de douăzeci și una de zile.

Vorbind la modul general, utilizatorii cunosc o ușurare a durerilor în interval de șaisprezece-optsprezece zile. Dacă nu se observă o scădere semnificativă a durerii după treizeci de zile de folosire corectă și continuă, înseamnă că, probabil, cartilagiul nu are efect asupra organismului sau problemei pacientului respectiv.

Odată ce se observă scăderea durerii, doza scade la două grame pentru fiecare douăzeci de kilograme de greutate corporală (sau o capsulă de 750 mg. pentru cincisprezece kilograme de greutate corporală). Această cantitate se poate consuma o dată, sau împărțită în trei doze egale.

AVERTISMENT

Oricine a suferit recent un atac de cord are nevoie de refacerea vaselor sangvine, și, prin urmare, nu trebuie să folosească inhibitori

ai angiogenezei timp de cel puțin trei luni, sau după cum îl sfătuiește medicul (...). Femeile gravide, care își formează rețeaua sanguină necesară hrănirii embrionului în curs de dezvoltare, nu trebuie să folosească nici ele cartilagiu de rechin. Femeile care încearcă să rămână însărcinate trebuie să evite și ele consumul cartilagiului de rechin.

APĂ DE MARE PENTRU ARTRITĂ

Cu ani în urmă, un medic a raportat efectele terapiei cu apă salină de mare asupra socrului său în vârstă de nouăzeci și șapte de ani, care era senil și complet imobilizat de artrită. Trebuia să fie ridicat din pat de alții și nu putea nici să se îmbrace, nici să mănânce singur. La sfatul medicului, i s-a dat zilnic câte o linguriță cu apă de mare concentrată, timp de patru luni.

Deodată, a început să se învioreze. Într-o zi, s-a dat jos din pat, a mers șontâc-șontâc până în bucătărie și a început să-și pregătească micul dejun. Avea un șold artritic de peste douăzeci de ani și urla dacă-i atingea cineva piciorul drept, oricât de ușor. Acum, însă, a pus picior peste picior ca să se încalțe și, când și l-a lăsat pe dreptul să cadă la loc pe podea, nici n-a crâcnit. După ce fusese atâția ani senil și olog, a început să se scoale în fiecare dimineață fără ajutor, să se ducă la baie, să se spele și să vină la bucătărie pentru micul dejun.

Se spune că singurul element nou din mâncarea sau băutura lui zilnică era lingurița de apă marină, cum se vinde la plafaruri, concentrată de zece ori cât apa oceanului.

8

UN ALIMENT BIBLIC CARE ALUNGĂ DURERILE ARTRITICE!

Codul – *Gadus morrhua*

Miraculoasele puteri tămăduitoare ale peștelui – un aliment binecuvântat de Iisus – așa cum le-am descris în Capitolul 7, ar fi incomplete fără surprinzătoarele revelații despre cod (*Gadus morrhua*) și uluitorul său ulei curativ. Dat timp de generații copiilor mici pentru a preveni deformările osoase, acest ulei poate avea mult mai multe efecte.

- Bogatul său conținut de vitamina A protejează inima și plămânii de viruși, bacterii și infecții (...) respinge și întârzie cancerul stomacului, al intestinelor, al colului uterin și al glandei prostate (...) coboară nivelurile de colesterol, fără efectele secundare ale medicamentelor folosite în acest scop. Conținutul său de vitamina D îi conferă un rol important pentru sănătatea sistemului nervos, funcția normală a inimii și metabolismul zaharurilor.
- Același ulei vindecă diverse boli ale pielii, ca ulcerele varicoase ale picioarelor, leziunile, arsurile și ulcerațiile. Formează o peliculă protectoare și neiritantă peste plagă și acționează cu putere spre a stimula însănătoșirea rapidă a țesuturilor.

Un medic afirmă că și-a tratat cu succes pacienții bolnavi de psoriazis cu capsule de ulei din ficat de cod. O suferindă de-o viață afirmă că psoriazisul i-a intrat brusc în regres, după ce a luat câte o capsulă zilnic, timp de o lună.

MIRACULOASA VINDECARE A ARTRITEI (REUMATISMULUI)

Dar cea mai celebră întrebuințare a uleiului din ficat de cod este tratarea artritei.

Medicina populară americană recomandă de mult timp uleiul din ficat de cod pentru a «unge încheieturile» și a alunga artrita. Nu mai demult de 1766, în Anglia, medicii recomandau uleiul din ficat de cod pentru a trata guta și reumatismele cronice. Pe la jumătatea secolului al XIX-lea uleiul din ficat de cod era recomandat cu regularitate pentru aceste boli, ca și pentru altele, ale articulațiilor și coloanei vertebrale.

- O femeie a spus: „M-am pomenit oloagă, incapabilă să mai umblu fără dureri. Am încercat mai mulți medici, aspirină, injecții cu aur, medicamente pe bază de cortizon – nimic nu părea să-mi ajute. Starea mi se agrava încontinuu, sufeream dureri permanente și trebuia să fiu ridicată de pe scaun și ajutată la fiecare pas. După patru ani de suferințe, am încercat uleiul de cod și în trei săptămâni, am scăpat de dureri și am putut merge la serviciu, simțindu-mă din nou eu cea dinainte (...) săream din pat și simțeam că trăiesc. Acum pot să stau pe picioarele mele, să circul fără dureri, să fac treburi gospodărești și să dorm bine noaptea. Mă bucur din nou de viață."
- Doamna G.B., în vârstă de șaizeci și cinci de ani, a început să aibă dureri și anchilozări ale brațelor și picioarelor. Medicul a declarat-o artrită (reumatoidă) și a tratat-o timp de o lună. Apoi, a trimis-o la un specialist, care i-a recomandat un alt specialist, iar acesta i-a dat șase luni de tratament și a trimis-o la un centru medical pentru terapie cu cobalt (alte șase luni). Nimic nu avea efect, au spus cu toții. Cu această metodă, pacienta declară: „Pot să mă scol dimineața, să-mi fac patul, să urc și să cobor scara, să iau cina în oraș, să vizitez prieteni și să fac cumpărături (...)."
- Ion G. a spus: „Mă chinuiam îngrozitor. Era ceva în neregulă cu coloana mea vertebrală, în regiunea omoplaților. Consultasem medici (...) și nu găseam nici un remediu. Neurochirurgul mi-a recomandat tracțiuni (...) care nu mi-au alungat durerea (...). Nu mai puteam dormi în pat (...) trebuia să dorm așezat la masa din sufragerie. Cu această metodă, în două săptămâni am putut din nou să dorm confortabil."

Artrita se poate vindeca. În timp ce căutarea unui leac pentru artrită continuă, sute de oameni, fapt cert, sunt vindecați. În vreme ce oamenii de știință teoretizează în legătură cu numărul mare de celule albe sau numărul mic de celule roșii, sute de pacienți artrici își termină calvarul cu un număr normal de celule. În timp ce cercetătorii discută despre bacterii și viruși, boala cedează cu ulei de cod. Pe când sunt puși la punct noi salicilați, ca aspirina, pentru a-i liniști pe cei ale căror vieți sunt condamnate la infernul durerilor artritice, aceleași dureri dispar în șapte zile la pacienții care mănâncă într-un fel anume (...). În vreme ce pacienților li se fac injecții cu [medicamente], cu A.C.T.H. și cu aur (...), alții își injectează delicioase alimente nutriționale și se bucură de vindecări definitive (...), [fără] nici o nevoie de aspirină sau alți analgezici, într-o săptămână sau zece zile (...) o refacere treptată a oaselor vătămate (...) [și o] revenire la viața normală, fără dureri artritice.

CUM SĂ NE REGĂSIM UZUL NORMAL AL ARTICULAȚIILOR ÎN ȘAPTE ZILE?

Următoarea dietă va vindeca toate tipurile de artrită, inclusiv osteoartrita, artrita reumatoidă sau oricare alt gen – în șapte zile:

Ziua întâi

Micul dejun – nimic
Prânz – nimic
Cină – nimic

Nu mâncați absolut nimic, o zi întreagă. Beți cel puțin patru pahare de apă a câte 225 ml.

Ziua a doua

Micul dejun – Suc de struguri sau prune neîndulcit; banane.

Prânz – ficat de vită proaspăt, preferabil crud sau fript în sânge. Salată verde mixtă, cu ulei și oțet. O farfurie de afine sau alte fructe de sezon.

Cină – crudități (ardei, țelină, roșii etc.); salată de fructe crude (mere cojite, smochine, struguri, banane etc., dar fără citrice).

Luați câte o lingură de ulei din ficat de cod, de două ori pe zi.

Ziua a treia

Micul dejun – salată de fructe crude; 225 ml. de lapte nefiert, acreditat (controlat sanitar).

Prânz – Filé proaspăt de pește oceanic, ușor fript. Conopidă crudă sau alte crudități proaspete. 225 ml. lapte crud acreditat, cu o lingură de drojdie de bere pudră și o lingură de melasă.

Cină – Ficat de vită proaspăt (sau cușer) fript în sânge, cu ceapă. Salată verde mixtă. Pepene galben, sau alt fruct de sezon.

Luați câte două linguri de ulei din ficat de cod, de două ori pe zi.

Ziua a patra

Micul dejun – Prune sau suc de prune. 225 ml. de lapte crud acreditat.

Prânz – Rinichi de vițel, fripți în sânge. Salată verde mixtă. 225 ml. de lapte crud acreditat, cu o lingură de drojdie de bere pudră și o lingură de melasă.

Cină – Grătar de halibut (sau alt pește marin). Salată de spanac crud. O jumătate de avocado. Fragi sau alt fruct de sezon. 225 ml. de lapte crud acreditat.

Luați câte o lingură de ulei din ficat de cod, de două ori pe zi.

Ziua a cincea

Micul dejun – O jumătate de pepene verde, sau alt fruct crud de sezon. 225 ml. de lapte crud acreditat.

Prânz – O jumătate de avocado, roșii tăiate felii și creson. 225 ml. de lapte crud acreditat cu o lingură de drojdie de bere pudră și o lingură de melasă.

Cină – Pateuri cu ficat de vită proaspăt, cât de crud îl puteți mânca. Salată verde mixtă. Revent. 225 ml. de lapte crud acreditat.

Luați câte o lingură de ulei din ficat de cod, de două ori pe zi.

Ziua a șasea

Micul dejun – Suc de struguri sau de prune neîndulcit. Rinichi de vițel fripți în sânge. 225 ml. de lapte crud acreditat.

Prânz – Salată de creveți. O jumătate de pepene verde, sau alt fruct proaspăt de sezon. 225 ml. de lapte crud acreditat cu o lingură de drojdie de bere pudră și o lingură de melasă.

Cină – Salată de crudități, cu mazăre, fasole și alte legume și verdețuri negătite. Prune sau alte fructe crude de sezon. 225 ml. de lapte crud acreditat.

Luați câte o lingură de ulei din ficat de cod, de două ori pe zi.

Ziua a șaptea

Micul dejun – Banane tăiate felii. 225 ml. de lapte crud acreditat.

Prânz – Filé de crap la grătar, în sânge. Morcovi și creson. Struguri. 225 ml. de lapte crud acreditat.

Cină – Momițe de vițel în sânge. Crudități amestecate cu mixerul. Pepene galben cu miere extraflorală sau alt fruct crud de sezon. 225 ml. de lapte crud acreditat.

Luați câte o lingură de ulei din ficat de cod, de două ori pe zi.

În toate cele șapte zile:

1. Beți numai când vă este sete, iar atunci numai suc de legume sau fructe crude și proaspete, ori lapte crud sau apă.
2. Faceți zilnic câte o clismă, până când testele cu cărbune sau porumb arată că nu mai e nevoie. (Cumpărați tablete de cărbune de la un plafar. Luați șase după masa de seară. Ele vă colorează scaunul în negru. A doua zi dimineață, toată negreala trebuie să fie eliminată. În artrită, de obicei sunt necesare între patru și șapte zile pentru ca negreala să dispară complet. În seara următoare, în loc de cărbune, mâncați un știulete sau doi de porumb. Înghițiți întregi unele boabe. A doua zi acestea trebuie să apară în scaun. Dacă nu apar, faceți o clismă cu apă caldă.)
3. Continuați această dietă până când dispar fierbințelile, durerile și umflăturile.

4. După ce fierbințelile, durerile și umflăturile dispar, adăugați câte un aliment pe zi, din lista alimentelor permise.

ALIMENTE PERMISE

Vegetale (legume și zarzavaturi): morcovi, mazăre, ardei verzi, fasole albă, fasole grasă, fasole țucără, fasole pestriță, porumb, piure de banane, piure de varză, varză roșie, spanac, conopidă, roșii, sfeclă, ridichi, păstârnac, napi, vinete, pătrunjel, castraveți, sparanghel, orez, ceapă, arpagic, ciuperci, drojdie de bere, hrean, orez brun, orez sălbatic, lăptuci, creson, andive.

Fructe: mere aurii, mere roșii, roșcove, banane, pere, afine, fragi, zmeură, mure, agrișe, coacăze, revent, smochine, prune, nectarine, piersici, caise, cireșe, struguri (toate felurile), pepene galben (toate felurile).

Nuci: nuci, alune, alune braziliene, migdale.

Semințe: dovleac, floarea-soarelui, susan.

Carne (vită): biftec (toate felurile), costiță, carne tocată, carne fiartă.

Carne (vițel): tocană, costiță, friptură, piept.

Carne (oaie): picior de miel (fript), pulpă de miel, tochituri (toate felurile), pateuri de miel, tocană de miel.

Carne (porc): fripturi (toate felurile), tocănițe (toate felurile), cârnați (de casă).

Carne (pasăre): pui, rață, gâscă, curcan, găină, porumbel.

Carne (organe): ficat, rinichi, inimă, creier, momițe, burtă (numai de vită).

Pește: biban, cod, plătică, ton, scrumbie (dezosată), țipar, biban de mare, calcan, icre.

Supe: mazăre, linte, măduvă, fasole, orz (nedecorticat).

ALIMENTE DE EVITAT PERMANENT

1. Făina de orice fel, fie că e din grâu integral (cultivat cu îngrășăminte artificiale, pesticide și ierbicide), fie că e făină albă, mălai, făină de secară, făină de soia etc.
2. Toate produsele făinoase, ca: pâine, pâine prăjită, prăjituri, plăcinte, fursecuri, crochete, chifle, gogoși, macaroane, spaghetti, tăiețel, pizza etc.

3. Cafeaua, ceaiul, cacaoa, lichiorul, berea, vinul, băuturile cola, băuturile carbogazoase și toate așa-numitele „răcoritoare".
4. Zaharurile, dulciurile, îndulcitorii artificiali, înghețata.
5. Jeleurile, gemurile, dulcețurile și marmeladele.
6. Alimentele conservate sau procesate de tot felul.
7. Fructele congelate.
8. Toate alimentele fabricate sau modificate de om, ca: fulgii de cereale, semipreparatele etc.

Puteți trișa din când în când, scăpând fără probleme. Dar trebuie să fiți permanent atenți la simptomele negative sau la puseuri și să reveniți imediat la acest program.

Pe lista alimentelor permise veți observa că obțineți vitaminele B din ficat, drojdia de bere și melasă (și fier); obțineți calciu din vegetalele proaspete; vitaminele A și D, din uleiul de ficat de cod, iar iodul, din pește. Reumatismul este o degenerare a țesuturilor articulare, cauzată de deficiențe nutriționale și în primul rând deficitul de calciu, vitamina D, iod și vitamina B. Nu mai e nimic de spus despre natura și cauza handicapării insidioase și de lungă durată a articulațiilor.

Asta nu mi-a venit din senin. Este o convingere formată după o viață de studiu și observații. Nu susțin nici un remediu sau leac. Tot ce fac e să recomand un regim, un mod de viață pentru a preveni, ușura, poate chiar a vindeca reumatismul după numeroasele relatări pe care le-am primit de la victime ce declară că într-adevăr s-au lecuit și și-au reluat munca.

Multe fațete ale acestui program au fost cunoscute și folosite de secole. De exemplu, în timpul postului, Moise, Ilie și Iisus au postit fiecare câte patruzeci de zile. Dumneavoastră, însă, nu vi se cere să postiți, cu această metodă, decât o zi.

Uleiul din ficat de cod e cunoscut ca tratament pentru artrită cel puțin din secolul al XVIII-lea și mai ales din secolul XX.

Plan de bază

Într-o perioadă de șase luni, artriticii nu au mâncat nici un aliment care conținea zahăr alb; majoritatea nu au băut nici cafea. Iată celelalte reguli ale dietei:

1. Toată apa zilnică era consumată numai la deșteptare, preferabil caldă sau la temperatura camerei, cu o oră înainte de micul dejun.
2. La masă, singurele lichide permise erau laptele la temperatura camerei sau supa caldă (fără smântână). Pe parcursul zilei, acestea erau singurele lichide permise pentru a potoli setea.
3. Uleiul din ficat de cod, în amestec fie cu două linguri de suc de portocale proaspăt, strecurat, sau două linguri de lapte puțin rece, se lua în următoarele momente:
   (a) cu o oră înaintea micului dejun;
   (b) la treizeci de minute după băutul apei;
   (c) la cinci ore după masa de seară;[1]
   (d) la scurt timp înainte de a se retrage pentru noapte.
   Diabeticii și bolnavii de inimă luau uleiul numai de două ori pe săptămână. Toți ceilalți luau mixtura zilnic. Mixturile cu ulei din ficat de cod erau agitate bine într-un borcan cu capac filetat, înainte de a fi băute.
4. Orice suplimente alimentare, tablete sau pastile puteau fi luate fie cu apă, la deșteptare, fie cu lapte sau supă la masă ori cu lapte sau supă la orice oră.
5. Cu nici o ocazie nu era permis nici un aliment conținând zahăr, sau zahăr sub orice formă.
6. Nu era permisă cafeaua, decât înaintea micului dejun.

Acest plan special a spălat efectiv intestinele pacienților, ajutând la ușurarea bolii și posibila vindecare. Pe lângă ameliorarea și lecuirea artritei, s-au înregistrat și alte beneficii: îmbunătățirea vizibilă a stării pielii, o mai mare sănătate a părului și a scalpului, corectarea cerumenului (ceara din urechi), diminuarea stărilor inflamatorii ale urechilor, purificarea favorabilă a sângelui și schimbări ale urinei.

Ulterior, medicii au declarat: „Am considerat că aceste ameliorări (rapide) se datorau în primul rând uleiului din ficat de cod și

1. Având în vedere că americanii iau masa de seară la orele optsprezece. (n. a.)

aranjamentelor neobișnuite de consum al lichidelor. Deși este adevărat că aceste descoperiri obiective și de laborator favorabile aveau să apară în cele din urmă cu o dietă favorabilă [și numai atât], relativitatea timpului pentru a obține aceste rezultate, sau altele mult ori mai puțin asemănătoare, era diferită. Noi am obținut rezultatele în interval de trei până la șase luni. O dietă igienică în sine ar necesita, poate, între șase și treizeci și șase de luni pentru a produce maximum 50-75% din rezultate.

Uleiul din ficat de cod, bogat în vitaminele A și D ferește organismul de febre și răceli, infecții de diverse etiologii, cancer, anemie pernicioasă, scade nivelul de colesterol rău din sânge, scade incidența bolilor de inimă și a afecțiunilor coronariene.

Vitamina A este o vitamină solubilă în grăsimi. Se dizolvă în grăsime și poate fi înmagazinată în organism. Oamenii care au suferit de boli sau infecții grave, duc aproape cu siguranță lipsă de vitamina A; oricine suferă de probleme stomacale, hepatice sau intestinale duce probabil lipsă de vitamina A; ingerarea uleiurilor minerale pentru perioade de timp îndelungate distruge vitamina A. Experimentele de la Universitatea Columbia au demonstrat că animalele care primesc mult mai mult decât necesarul zilnic recomandat de vitamina A trăiesc mai mult și sunt mai scutite de simptomele îmbătrânirii.

Lipsa vitaminei A provoacă orbire nocturnă, sensibilitate la lumini puternice, dificultatea de a citi la lumină slabă. Este necesară pentru sănătatea pielii, rezistența la răceli și infecții, prevenirea calculilor renali, sănătatea și creșterea normală a dinților la copii.

Cealaltă vitamină pentru care a ajuns celebru uleiul din ficat de cod este vitamina D. Acesta e motivul pentru care uleiul din ficat de cod este dat copiilor mici, ca să prevină deformarea oaselor prin rahitism. Vitamina D este imporantă și pentru adulți. Protejează glanda tiroidă. Unele tipuri de artrită s-au ameliorat sau vindecat cu vitamina D. Copiii suferinzi de miopie au manifestat o lipsă fie de calciu, fie de fosfor în sânge – care nu pot fi absorbite fără vitamina D. Din același motiv, vitamina D este importantă pentru sănătatea nervilor, acțiunea normală a inimii, coagularea normală a sângelui.

Dacă aveți în dietă un deficit de vitamina D, va apărea și o lipsă de fosfor, fără de care zahărul nu mai e ars eficient. Aceasta în-

seamnă că zahărul care furnizează energia se va pierde prin urină și fecale. Lipsa vitaminei D poate fi motivul pentru care atâția oameni păr lipsiți de energie.

Uleiul din ficat de pește este cea mai bogată sursă de vitamina D. Este și o sursă bună de vitamina A și se poate consuma sub formă de capsule.

9

UN STRANIU SUC MEDICINAL DEZVĂLUIT DE BIBLIE, DESPRE CARE MULȚI DECLARĂ CĂ VINDECĂ REPEDE BOLILE

Pirul – *Triticum repens*

Țară cu grâu, cu orz, cu podgorii (...).
– Deuteronomul, 8:8

Pentru aceasta, ia-ți grâu, orz, bob, linte, mei și măzăriche și pune-le într-un vas și fă pâine (...). Și de mâncat, să mănânci turtele cele de orz (...).
– Iezechiel, 4:9, 12

Sucul din pir reprezintă un tratament eficace pentru boli ca hipertensiunea, unele forme de cancer, obezitatea, diabetul, gastrita, ulcerele, problemele hepatice și pancreatice, oboseala, anemia, astma, eczemele, hemoroizii, bolile de piele, halena fetidă, constipația și mirosurile corporale neplăcute. Sucul din pir conține acid abscisic, care s-a dovedit a fi, chiar și în cantități mici, „mortal pentru orice formă de cancer" la animalele de laborator. De asemenea, conține laetril care și-a demonstrat capacitatea de a distruge selectiv celulele canceroase, în timp ce pe cele non-canceroase le lasă în pace.

10

LEACURI MIRACULOASE DE LA CINA CEA DE TAINĂ

Lăptuca – ***Lactuca sativa***
Cresonul – ***Nasturtium officinale***
Păpădia – ***Taraxacum, sp.***
Cicoarea – ***Cichorium intybus***
Andiva – ***Cichorium endivia***

Cina cea de Taină a avut loc în seara dinaintea morții lui Iisus. Masa a constat din Paște și Cina Domnească. Paștele comemorează trecerea peste casele evreilor a Îngerului Morții trimis de Dumnezeu pentru a-l pedepsi pe Faraon pentru refuzul de a-i fi eliberat din sclavie:

„În noaptea aceea voi trece prin țara Egipului și voi ucide pe toți întâii născuți (...) de la om până la dobitoc (...) și sângele acela va fi vouă semn [pe stâlpii ușilor] la casele în care locuiți, iar când voi vedea sângele, voi trece pe lângă voi și nu vă va ajunge plaga ucigașă (...)." – Exodul 12:12-13.

Iisus a sărbătorit Paștele în ultima Sa seară pe Pământ împărtășindu-se din miel și ierburi amare, așa cum cerea Vechiul Testament:

„Și să mănânce în noaptea aceea carnea mielului friptă pe foc și anume cu azimă și cu ierburi amare, așa să-l mănânce!" Exodul 12:8.

...cu patru pahare de vin în timpul mesei, pentru a comemora cele patru promisiuni ale lui Dumnezeu („vă voi scoate pe voi din împilarea Egiptului și vă voi izbăvi din robia lor și vă voi mântui pe voi cu braț înalt (...) și vă voi lua pe voi ca popor" – Exodul 6:6-7) și cu un ou ca simbol al renașterii și al primăverii. La sfârșitul Cinei de Paști, Iisus a instituit Cina Domnească, în care El însuși prelua rolul mielului jertfit:

„Iar pe când mâncau, Iisus luând pâinea, a binecuvântat, a frânt și dând ucenicilor a zis: «Luați, mâncați, acesta este trupul meu.» Și luând paharul și mulțumind, le-a dat zicând: «Beți dintru acesta toți; că acesta este sângele meu (...) carele pentru mulți se varsă (...)." Matei 26:26-28.

Iisus a murit pe Cruce în aceeași zi în care mieii de sacrificiu erau măcelăriți în Templu, pentru Paști.

CE PUTERI STRANII AU ACESTE IERBURI AMARE?

Dacă priviți ceea ce se afla pe masă în timpul Cinei de Taină, veți găsi câteva plante medicinale neobișnuite. În Capitolul 14, veți afla despre puterile medicinale ale vinului... felul cum afectează inima și sistemul circulator... traiectul gastro-intestinal... sistemul nervos... și cum omoară virușii asupra cărora penicilina nu are nici un efect.

Puterile mentei, una dintre plantele miraculoase de la Cina cea de Taină, au fost expuse în paginile de mai sus, unde ați descoperit uleiurile vegetale curative care au alimentat desișul în flăcări... secretul aerului medicinalizat care i-a ajutat pe evrei să scape de molimă... modul în care se pot alunga cele mai cumplite dureri de cap, doar ungând fruntea cu unul dintre aceste uleiuri!

Toate ierburile amare de la Cina cea de Taină, moștenirea lui Dumnezeu pentru lume, dețin puteri medicinale speciale și specifice.

- Știați, de exemplu, că una dintre plantele servite la Cina cea de Taină face parte dintr-un tratament contra cancerului, încă neconfirmat, dar totuși celebru?
- Știați că o altă plantă de pe masă e una dintre cele mai bune diuretice cunoscute, egală cu oricare alt medicament cunoscut, iar doctorii în lipsă de medicamente o folosesc pentru a ușura retenția fluidelor, cistita, nefrita și hepatita?
- Știați că altă plantă de pe aceeași masă dizolvă pietrele la rinichi, ușurează presiunea la prostată, ba chiar și pe diabeticii fără speranță îi ține în viață, după ce au fost trimiși să

moară acasă? Că un bărbat în vârstă, care abia mai putea șonticăi rezemat în două bastoane, a folosit această plantă și a putut arunca bastoanele?
- Știați că una dintre plantele de pe masă are nenumărate efecte, de la dizolvarea calculilor biliari până la alungarea durerilor de dinți?

Care erau ierburile amare de la Cina cea de Taină? Astăzi, aceste plante uitate – care au fost șapte la număr – sunt simbolizate uneori, la Paști, de un singur aliment: hreanul (*Armoracia rusticana*). Pe vremea lui Iisus, se foloseau ierburile amare originale. Iată-le, împreună cu uluitoarele descoperiri care s-au făcut în legătură cu ele:

OPIUL DE LĂPTUCĂ: UN ANALGEZIC SIGUR, FOARTE ACCESIBIL

Ceaiul de lăptucă (*Lactuca sativa*) e cunoscut de mult timp ca somnifer și calmant al durerilor, în lipsa opiului. Acțiunea sa de tip opiat se datorează unui suc alb amar, care este exudat când planta e rănită. Acest suc, uscat, se numește opiu de lăptucă – lactucarium – și emană un miros caracteristic de opiu. (Thompson).

Opiul de lăptucă seamănă cu o doză moderată de opiu – fără tendința opiului de a deregla sistemul digestiv. Studiile farmacologice au arătat că această substanță are proprietăți sedative și suprimante asupra tusei foarte asemănătoare cu ale morfinei și ale codeinei, dar mult mai slabe, fără nici un risc de a crea dependență.

Toate lăptucile posedă o oarecare cantitate din acest suc narcotic, pe primul plan fiind lăptuca sălbatică, urmată de lăptuca țepoasă și de lăptuca de grădină. Oamenii taie tulpinile florilor, colectează seva care se scurge și o folosesc împotriva durerilor. Nu e narcotică, dar este foarte relaxantă. În sezonul de înflorire, coada și lujerii sunt atât de bogați în suc încât se rup adesea la cea mai mică atingere sau vătămare. Se face o tăietură, lăsând să se scurgă sucul. Acesta e colectat pe mici tampoane de vată, care apoi sunt aruncate într-un vas plin cu apă, unde opiul de lăptucă se dizolvă. După aceea, apa se fierbe, lăsând în urma ei o rășină cafenie, de consistența cauciucului. Un mod mai simplu de colectare constă în a pune în apă tulpinile recent maturizate, lăsându-le la macerat

timp de douăzeci și patru de ore. În continuare, apa se fierbe trei ore și se lasă la evaporat într-un vas întins, unde rămâne un reziduu medicinal cu aspect de cauciuc.

Dizolvat în vin, se spune că liniștește, calmează, ușurează și alungă durerile. În Franța, apa de lăptucă distilată se folosește ca sedativ ușor, în doze de 60-120 gr., iar frunzele proaspete fierte în apă sunt utilizate uneori ca prișnițe. Un remediu de modă veche contra insomniei este ceaiul de lăptuci. Două sau trei dintre frunzele exterioare – care conțin cu 30% mai multe substanțe nutritive decât cele interioare – sunt spălate bine, apoi fierte douăzeci de minute la foc mic într-un sfert de litru de apă. Se strecoară și se bea fierbinte, la culcare. Cel mai simplu mod de a obține acțiunea de tip opiat a lăptucilor – pentru cei ce suferă de insomnie – constă în a mânca frunze de lăptucă imediat înainte de culcare. Îi ajută pe soldații din campanie să doarmă mai bine. O recomandare mai convingătoare ca aceasta nici nu există.

Cazuri consemnate:

- Oamenii folosesc infuzia de lăptuci pentru spasmele gastrice, febră și insomnie, iar seva o aplică pe iritații, negi și acnee. Infuzia e asemănătoare cu ceaiul, dar puțin mai puternică. Se toarnă o jumătate de litru de apă clocotită peste plantă, se acoperă vasul și se lașă la așezat timp de cincisprezece minute, înainte de a bea soluția, strecurată și îndulcită după gust.
- Specialistul englez în plante medicinale Nicholas Culpepper (1616-1654), ale cărui cărți și pamflete despre remediile vegetale au fost condamnate de breasla medicală, dar s-au bucurat de vânzări enorme printre oamenii de rând, suferea de migrene și insomnii recurente, după ce fusese rănit în luptă. Rănile i se vindecaseră, dar migrenele continuau. După ce a încercat diverse remedii pe bază de plante, Culpepper a luat lăptucă de grădină, a amestecat-o cu apă de trandafiri și și-a frecat cu ea fruntea și tâmplele. Spre uimirea lui, durerile de cap au dispărut rapid, iar Culpepper a putut dormi din nou bine.
- În timpul celui de-Al Doilea Război Mondial, când nu se găsea codeină, medicii apelau la sucul amar al lăptucii – nu-

mit opiu de lăptucă – pentru proprietățile sale sedative și anti-tuse, asemănătoare cu ale codeinei și ale morfinei, dar mai slabe. Extrasele din seva de lăptucă le erau administrate soldaților cu probleme respiratorii, sau care aveau nevoie de somn și alungarea durerilor, dând rezultate foarte bune.

- Într-un studiu, douăzeci și trei din douăzeci și patru de cazuri de edem (retenție a fluidelor) au fost vindecate cu doze de la 1 gr. până la 12 gr. de extras de lăptucă sălbatică, în douăzeci și patru de ore.

CHIAR ȘI CELE MAI GRAVE CAZURI (...) AU FOST VINDECATE RAPID CU ACEST ALIMENT BIBLIC

Păpădia (*Taraxacum*, sp.) este o altă plantă miraculoasă. „Principalele beneficii ale acestei plante extraordinare sunt exercitate asupra funcțiilor hepatice. Păpădia are capacitatea de a înlătura obstrucțiile și de a stimula și ajuta ficatul să elimine toxinele din sânge. Acest lucru se datorează în primul rând unei substanțe amare din păpădie, numită taraxacină.

Chiar și cele mai grave cazuri de hepatită s-au vindecat rapid, uneori în interval de o săptămână, cu ceai din rădăcină de păpădie în doze de patru până la șase cești zilnic, și o dietă ușoară, rapid digerabilă, de borșuri vegetale, precum și orez fiert în lapte.

Într-un studiu, extrasul de păpădie se folosea pentru a trata cu succes hepatita, dilatarea ficatului, gălbenare și dispepsie cu secreție biliară deficitară. Într-un alt studiu, pacienții cu dezechilibre hepatice grave și simptome ca gălbenarea, reducerea energiei, lipsa poftei de mâncare, au fost tratați cu extras de păpădie (o injecție zilnic, 5 ml. timp de douăzeci de zile). Aproape toți au prezentat o scădere impresionantă a colesterolului din sânge.

Cazuri consemnate:

- Pe la începutul secolului, un medic a scris: „Cu cincisprezece ani în urmă, am fost bolnav de ficat. Mi-am folosit toată priceperea încercând să mă vindec, dar nu am reușit." Apoi, o soră bătrână i-a spus că rădăcina de păpădie era un excelent remediu hepatic. Medicul a încercat-o, „luând o ceașcă de decoct tare, de două ori pe zi." După aceea, afirmă el, „aproape în toate situațiile, am reușit să-i vindec pe cei care foloseau această plantă", inclusiv pe el însuși!
- „În timp ce (stăteam de vorbă cu) un farmacist pensionar, am menționat că un văr de-al meu avea hepatită și nu suporta prea bine medicamentul pe care îl lua de mult timp, la recomandarea medicului. Farmacisul mi-a spus că ceaiul de păpădie era pe vremuri un remediu cunoscut și mulți oameni jurau că făcea minuni. I-am transmis această informație vărului meu, împreună cu îndrumările pentru prepararea decoctului. Vărul meu a băut cești de decoct tare în fiecare zi și, în două luni, s-a vindecat. Nu știu dacă remediul ajută pe toată lumea dar, cu siguranță, merită încercat."
- „Aș dori să vă împărtășesc ceva. Acum câțiva ani, eu și trei prieteni de-ai mei ne-am îmbolnăvit de hepatită, după ce ne-am întors dintr-o lungă călătorie în străinătate. Întrucât cred cu tărie în remediile naturale, mi-am preparat decoct din rădăcină de păpădie și am băut către trei-patru cești pe zi, timp de trei săptămâni. La sfârșitul acestei perioade, m-am însănătoșit complet. Prietenii mei, care luaseră medicamente de pe rețete, au suferit efecte secundare și nu și-au revenit pe deplin."

Conform unui expert, se poate prepara și consuma oricând o infuzie dintr-o linguriță de rădăcină într-o ceașcă de apă. Sau se poate face un decoct, fierbând soluția timp de cincisprezece minute. Se pot lua zilnic câteva cești din această soluție puternică, îndulcite după gust, cu miere.

UN REMEDIU ALIMENTAR BIBLIC PENTRU CALCULII BILIARI

Păpădia este un bun remediu pentru problemele biliare. Cercetările recente arată că acest lucru se aplică mai ales în cazul oamenilor cu tendință de formare a pietrelor la vezica biliară. În aceste situații, trebuie să se administreze într-o perioadă de patru-șase săptămâni. Pacienții se simt bine după tratament, simptomele din epigastrul superior dispar, iar recăderile încetează sau, cel puțin, se răresc.

Păpădia are un potențial care trebuie să fie folosit categoric, mai ales din moment ce e complet inofensivă, chiar și luată pe perioade de timp îndelungate.

Se folosește un ceai făcut din plantă și rădăcină uscată și tocată, o linguriță, două, într-o ceașcă de apă, fiert câteva momente și lăsat la așezat cincisprezece minute, luând câte o ceașcă dimineața și seara, timp de patru-șase săptămâni. Sunt utile și produsele din suc de păpădie proaspătă, din care trebuie să se ia câte o linguriță dimineața și seara, într-o jumătate de pahar cu apă.

UNUL DINTRE CELE MAI BUNE DIURETICE CUNOSCUTE PENTRU RETENȚIA FLUIDELOR, CISTITĂ, NEFRITĂ, SLĂBIRE, HEPATITĂ

Deși acțiunea specifică a păpădiei se exercită asupra ficatului, întregul organism are de câștigat deoarece rădăcina este utilă și pentru degajarea obstrucțiilor splinei, pancreasului, vezicii biliare, vezicii urinare și rinichilor. Folosește enorm stomacului și intestinelor.

Pentru eliberarea organismului de fluidele excesive (edemuri): Ceaiul din frunză de păpădie este unul dintre cele mai bune diuretice cunoscute, cel puțin egal cu orice medicament cunoscut. Astfel, ceaiul din frunză de păpădie poate fi luat pentru retenția fluidelor, cistită, nefrită, slăbire și hepatită.

Rădăcina de păpădie produce scăderea tensiunii sangvine, ajutând astfel acțiunea inimii. Poate fi la fel de utilă pentru tratarea anemiei, furnizând mineralele nutritive necesare.

UN REMEDIU BIBLIC PENTRU SCĂDEREA ZAHĂRULUI DIN SÂNGE ȘI DIABETUL DECLANȘAT RECENT

Consider rădăcina de păpădie un tratament specific pentru hipoglicemie, dar poate fi necesar să se combine cu alte plante tonice, ca ginsengul și puțin ghimbir, pentru a avea efecte benefice maxime. Se ia o ceașcă de ceai din rădăcină de păpădie de trei ori pe zi, împreună cu regimul alimentar echilibrat prescris de medic. În mod similar, se poate folosi pentru a vindeca diabetul în fază incipientă, mai ales în combinație cu frunze de afin (*Vaccinium myrtillus*) în ceai.

PLANTA BIBLICĂ AJUTĂ LA ELIMINAREA PIETRELOR DE LA RINICHI

Colicii renali sunt foarte temuți, fiind extrem de dureroși. Din fericire, această afecțiune se rezolvă spontan în multe cazuri. Pentru a ușura durerea, unii medici recomandă băi foarte fierbinți sau comprese fierbinți aplicate în regiunea rinichilor. Uneori, acestea sunt suficiente. Totuși, în numeroase situații sunt necesare analgezice puternice. Când stadiul acut al durerii a trecut, o soluție suplimentară este aceea de a bea ceai de mușețel fierbinte, în sorbituri lente, pentru efectele sale anti-spasmodice.

Când s-a restabilit calmul după colici, dar piatra nu a fost eliminată sau cel puțin mutată la o distanță apreciabilă, ceaiul de păpădie se dovedește adeseori util. Se utilizează o cantitate mare, una sau două lingurițe de plantă uscată într-un litru (patru cești) de apă fierbinte, adăugând apoi încă un litru sau unul și jumătate (până la șase cești). Se bea fierbinte, în interval de cincisprezece-douăzeci de minute de la apariție.

Această ingestie masivă de fluid, folosind ceai de păpădie, este o metodă simplă care își dovedește eficacitatea în multe cazuri. Se repetă zilnic, până la eliminarea pietrei. Pentru a confirma acest lucru, trebuie ca urina să fie întotdeauna eliminată într-un vas, și se va auzi un zgomot specific în momentul când piatra iese prin uretră și cade pe fundul vasului. Atunci, lupta s-a încheiat și colicii nu se vor mai repeta.

PLANTE BIBLICE CARE COMBAT OSTEOPOROZA

Mlădițele de păpădie conțin bor în proporție de o sută douăzeci de părți la un milion – plasându-se pe locul doi după varză, care conține o sută patruzeci. Borul ajută la ridicarea nivelului de estrogen din sânge, iar estrogenul contribuie la conservarea țesuturilor osoase, prevenind osteoporoza.

Păpădia mai conține și peste douăzeci de mii de părți per milion calciu, ceea ce înseamnă că aproape șapte lingurițe de vlăstari de păpădie uscați pot asigura peste un miligram de bor și două sute de miligrame de calciu. De asemenea păpădia este și o sursă importantă de siliciu, despre care unele studii sugerează că ajută și el la întărirea oaselor.

O FEMEIE IMOBILIZATĂ DE ARTRITĂ A ÎNCEPUT SĂ DANSEZE DUPĂ CE A FOLOSIT DOUĂ IERBURI AMARE DE LA CINA CEA DE TAINĂ

Păpădia este unul dintre cele mai bune remedii pentru durerile reumatice cronice, considerată specifică pentru degenerescența cronică a articulațiilor. Administrarea sucului de păpădie pacienților mei artritici, spunându-le să bea câte o jumătate de ceașcă dimineața și seara, pe stomacul gol, a dus la eliminarea crizelor. În cazurile mai grave, când pacienții erau infirmi sau imobilizați la pat, incapabili să se deplaseze, le-am recomandat o mixtură de păpădie și creson (bobâlnic, năsturel, cardamă de izvoare, *Nasturtium officinale*) – o altă iarbă amară de la Cina cea de Taină – în părți egale.

Caz consemnat:

Într-un caz, doamna Aurelia Gheorghiță, în vârstă de șaizeci și unu de ani, avea reumatism poliarticular, cu umflături dureroase ale articulațiilor de la mâini și de la picioare, febră slabă, pierdere în greutate și o permanentă senzație de boală, slăbiciune și oboseală. Medicii îi recomandaseră aspirină, salicilați, diverse medicamente N.A.S.I.D. ca Voltaren și Naproxienum, într-un târziu injecții cu aur și, în sfârșit, steroizi injectați direct în încheieturi. Toate acestea provocau efecte secundare, ca iritații gastrice, hemoragii intestinale, țiuituri în urechi, disfuncții hepatice și renale. Apoi, pacienta a ajuns la mine și i-am prescris un program simplu cu suc de păpădie și creson, însoțit de un regim sever. În două săptămâni, bolnava și-a putut mișca degetele deformate de la mâini și de la picioare. Într-o lună, durerile și umflăturile articulațiilor îi dispăruseră aproape complet și putea să țină creionul în mână și să apuce ustensilele de bucătărie. Peste două luni, făcea plimbări lungi, urca scările și, când am primit ultima oară o veste de la ea, mergea la petreceri cu soțul ei.

Păpădia este darul deosebit al lui Dumnezeu pentru rezolvarea problemelor de la ficat și rinichi, a bolii lui Bright, a pietrelor biliare și a calculilor renali, a hipertensiunii, arteriosclerozei și obezității – și are multe exemple reușite ca dovadă.

REMEDIU ALIMENTAR BIBLIC PENTRU VENELE VARICOASE

Extrasul din suc de păpădie era recomandat cu titlu de rutină contra orbirii, pe timpul nopții, cu succese remarcabile datorate unei substanțe din păpădie, numită henelină, care produce purpura vizuală în prezența vitaminelor A și B, pe care păpădia le conține de asemenea din abundență. Părea să aibă același efect și asupra orbirii nocturne care însoțește retinita pigmentoasă (*Retinitis pigmentosa*) – o inflamare cronică a retinei.

INCREDIBILĂ STIMULARE A ENERGIEI, ASOCIATĂ CU DOUĂ IERBURI AMARE DE LA CINA CEA DE TAINĂ

O ceașcă de suc de păpădie băută simplu sau în combinație cu o cantitate egală de creson (tot de la Cina cea de Taină), va da organismului un «imbold natural» sau o incredibilă senzație de energie, în momentul când sucul ajunge la ficat. În unele cazuri, acest fenomen poate fi cam dificil pentru oamenii în vârstă sau cei cu tubul digestiv delicat. În eventualitatea că se întâmplă astfel, diluați pur și simplu sucul de păpădie, cu puțin suc de morcovi.

CUM SE FOLOSEȘTE ACEST REMEDIU ALIMENTAR BIBLIC PENTRU A VINDECA DURERILE LA SÂN, BOLILE OCHILOR ȘI ALTELE, ÎN CHINA

În China, păpădia este folosită pentru tratarea problemelor mamare (cancer, inflamație, lipsa lactației etc.). În cartea sa „Plante medicinale chinezești“, doctorul Henry C. Lu povestește următoarea întâmplare:

Fiica în vârstă de șaisprezece ani a unui demnitar de stat din China Antică suferea de mastită, cu o umflătură triunghiulară sub sânul stâng. Avea dureri și îi venea să se sinucidă. A încercat să se înece, dar a fost salvată de un pescar și de fiica acestuia. Schimbând îmbrăcămintea fetei, fiica pescarului i-a observat tumora de la sânul stâng. I-a spus ta-

tălui său, care a răspuns: „Vom culege câteva plante pentru sânul ei, dimineață la răsăritul soarelui". A reieșit că plantele erau păpădii, care creșteau pe marginea unui drum, nu departe de râu. Au cules câteva plante, aproximativ 100 gr., le-au spălat bine și le-au fiert în apă. I-au spus fetei să bea lichidul. Între timp, au pisat o parte din plante și i le-au aplicat extern pe sân.

Fata s-a întors acasă la părinții ei, aducând cu ea un buchețel de păpădii, și a continuat să folosească plantele așa cum o instruise pescarul. După ce și-a revenit de pe urma bolii, a sădit păpădii în grădină și le-a numit pu gong-ying – „iarba pescarului".

Conform doctorului Lu: „Păpădia asiatică se folosește în prezent la tratarea multor boli inflamatorii, inclusiv oreionul, amigdalita și mastita. Deși are un gust amar, chinezii din regiunile rurale obișnuiesc să facă din această plantă ceai și să-l bea ca remediu contra bolilor de ochi, înroșirii ochilor, bolilor de nas și tulburărilor urinare".

Chinezii folosesc păpădia asiatică pentru a trata asemenea simptome fierbând un decoct de 50 gr. (un sfert de ceașcă) de păpădie în două pahare de apă, până când apa se împuținează la jumătate, apoi strecoară lichidul și îl beau o dată pe zi. În tratamentul tulburărilor la ochi, iau două tampoane de vată înmuiate în ceai și le apasă peste ochii închiși, timp de circa o jumătate de oră zilnic. Spre deosebire de majoritatea plantelor chinezești, când se folosește păpădia asiatică în tratamentul bolilor inflamatorii, trebuie să se folosească atât metode interne cât și externe, indiferent dacă este vorba de tratarea mastitei, a amigdalitei sau a oreionului.

SUPA DE PĂPĂDIE BIBLICĂ PENTRU CREIER, ÎN CAZURILE DE ALZHEIMER

Păpădia este ingredientul principal în preparatul numit supa biblică pentru creier. Această supă are mari șanse pentru oricine are boala lui Alzheimer.

Păpădia e o sursă bogată de lecitină și conține de asemenea și colină. Lecitina mărește concentrațiile de acetilcolină din creier. Bolnavii de Alzheimer au adesea deficit de acetilcolină – care joacă un rol esențial în procesele de cunoaștere și gândire rațională.

Multe dintre ingredientele acestei supe sunt și ele bogate în colină, o substanță compusă pe care mulți cercetători o consideră utilă la pacienții suferinzi de acest sindrom. Ingredientele includ:

- flori și tulpini de păpădie
- boabe de fasole și linte
- nuci măcinate
- urzici
- semințe de in și de mac
- orz
- grâu încolțit
- tigvă macerată.

Asezonați supa cu roiniță, rozmarin, salvie și cimbru (*Satureia*). Acestea ajută creierul să-și mențină acetilcolina. Nu e necesar să se folosească toate ingredientele. Găsiți o combinație care vă place. Sau adăugați pur și simplu cât mai multe posibil din aceste ingrediente în alte supe.

Fiecare ingredient din această supă este câte o Plantă Medicinală Miraculoasă din Biblie. Veți găsi detalii complete despre boabele de fasole la pag. 28, despre nuci la pag. 197-203, despre urzici în Cap. 15, despre semințele de in, despre orz în Cap. 13, despre grâu și despre pepenele verde, o rudă apropiată a tigvei, la pag. 59-60. Rozmarinul, salvia și cimbrul sunt toate descrise în Cap. 2 și 5.

CUM SE FOLOSEȘTE ACEST LEAC VEGETAL BIBLIC

Toate părțile plantei conțin un suc lăptos cam amărui, dar sucul din rădăcină, fiind cel mai puternic, este acela care se folosește în majoritatea scopurilor medicinale.

- Pentru înlăturarea negilor, un vechi remediu popular care pare să dea rezultate în cazul multor oameni constă în a rupe o tulpină de păpădie și a stoarce laptele pe neg, de câteva ori pe zi. În circa o săptămână, negul se usucă și cade.
- Borșul din rădăcini de păpădie, tăiate felii și fierte în apă cu câteva frunze de măcriș (*Rumex acetosa*) și un gălbenuș de ou, luat zilnic timp de câteva luni, a vindecat cazuri aparent incurabile de congestie cronică a ficatului.
- În cazurile de pietre sau nisip, decoctul se face fierbând o jumătate de kilogram de rădăcină măcinată în douăzeci de părți de apă timp de cincisprezece minute, strecurată după

ce s-a răcit și îndulcită cu zahăr nerafinat sau miere. Se poate lua o ceșcuță sau două pe zi.

- Pentru iritațiile stomacale, un decoct sau extras de păpădie administrat de trei-patru ori pe zi se va dovedi adesea un remediu valoros, mărind pofta de mâncare și ușurând digestia.
- Numeroase încercări clinice au demonstrat eficiența păpădiei contra pneumoniei, a bronșitei și a infecțiilor respiratorii superioare. Recomand fierberea tulpinilor și a rădăcinilor, urmată de băutul fierturii, sucul rămas după ce plantele au fiert. Dacă nu găsiți păpădii proaspete în apropierea locuinței, e acceptabil și ceaiul de păpădii uscate, sau ingerarea lor sub formă de capsule.

Din frunzele tinere de păpădie se pot face niște sandvișuri delicioase, verdeața fragedă fiind întinsă pe pâine cu unt și cu sare. După ce se maturizează, frunzele devin prea amare pentru a mai putea fi mâncate. De asemenea, frunzele tinere pot fi fierte ca niște zarzavaturi, asemenea spanacului, scurse complet de apă, presărate cu sare și piper, umezite cu supă sau unt și servite fierbinți. Peste verdețuri se poate adăuga la gătit usturoi ras, nucșoară (*Myristica fragrans*), o linguriță de ceapă tocată sau coajă de lămâie rasă. Totodată, păpădiile se pot adăuga în orice supă simplă de legume.

Berea și vinul de păpădie se beau în multe zone ale Statelor Unite și Canadei. În Anglia, o băutură favorită e *stout*-ul[1] de păpădie.

Rădăcinile prăjite se folosesc la prepararea cafelei de păpădie. Despre praful obținut se spune că e aproape identic cu cafeaua adevărată. Se găsește la majoritatea plafarurilor și a restaurantelor lacto-vegetariene. Cafeaua de păpădie este o fiertură naturală, fără nici unul dintre efectele nocive ale cafelei obișnuite asupra nervilor și organelor digestive. Exercită o influență stimulatoare asupra întregului organism, ajutând ficatul și rinichii să funcționeze și menținând sănătatea intestinelor, fără a provoca insomnii.

Această cafea de păpădie nu numai că previne formarea calculilor biliari, dar și hepatita, sau inflamarea ficatului, și gălbenarea, când nu sunt complicate, (îi) cedează imediat.

1. Bere neagră tare, englezească (n. a.)

DOUĂ PLANTE UITATE, DE NOBILĂ ISTORIE

Cicoarea și andivele au cunoscut vremuri grele – prima crescând în praf la marginea drumurilor, iar a doua, singura ei rudă, fiind o proscrisă. Dar cicoarea de vară (*Cichorium intybus*) și andiva (cicoarea-de-grădină, *Chicorium endivia*) s-au numărat printre cele șapte ierburi amare de la Cina cea de Taină investite cu puteri tămăduitoare miraculoase. Cicoarea pare să fie cea mai veche plantă medicinală completă pe care o avem, începând din secolul întâi, și atât cicoarea cât și andivele sunt respectate de toți marii învățați ai medicinii apusene. Și pe bună dreptate:

> Sucul de cicoare este un remediu popular pentru tumori și cancere hepatice, gastrice și uterine. Semințele pisate se aplică pentru indurațiile [întăririle] splinei. Frunza, fiartă cu miere, se folosește ca gargară pentru cancerul bucal (...). Sucul de frunze macerate este sedativ și calmant. Elimină edemurile (umflături cauzate de retenția apei) și a fost folosit ca remediu pentru astmă, dismenoree, dispepsie și, ca și cum toate acestea nu ar fi fost de ajuns, a fost considerat dintotdeauna afrodisiac, semințele de cicoare fiind folosite în prepararea poțiunilor amoroase.

Latexul de andive – o substanță lăptoasă secretată de plantă – se folosește pentru cancerul uterin, tumorile ficatului, ale splinei și ale faringelui, și indurațiile splinei. Andivele se folosesc la stimularea secreției biliare, iar în combinație cu cicoarea se spune că dizolvă pietrele la vezica biliară.

ALIMENTE MEDICINALE BIBLICE PENTRU HERNIA DE DISC ȘI TENDONITĂ

Andivele și cicoarea sunt considerate ca făcând parte dintre ierburile amare consumate de evrei în timpul Paștilor – când își pregăteau în grabă exodul din Egipt. Puterea acestor două plante rezidă în conținutul lor ridicat de magneziu. Efectiv, țin oasele compacte.

O ceașcă de andive tocate, de exemplu, conține cam 312 mg. de magneziu. Putem considera magneziul ca fiind «liantul» care ține calciul și fosforul în oasele organismului.

O combinație de frunze de cicoare și suc de frunze de andive poate asigura organismului suficient magneziu, calciu și fosfor pen-

tru a întări un disc «deplasat» (în coloana vertebrală) și a reduce inflamațiile nervilor.

În plus, aceste două plante conțin destul calciu, magneziu și potasiu pentru a reduce umflăturile și sensibilitățile tendonitelor la umăr, cot, poignet, police, șold, genunchi sau călcâi. Preparare și dozaj: cicoare și andive în cantități egale, spălate bine, făcute suc și amestecate, bând apoi o jumătate de ceașcă zilnic. Îndulciți cu suc de morcovi sau sfectă, adăugat separat.

O FEMEIE DE OPTZECI ȘI ȘASE DE ANI SUSȚINE CĂ OSTEOPOROZA I-A DISPĂRUT DUPĂ CE A BĂUT SUC DIN TREI PLANTE BIBLICE

Am aflat despre o bătrână în vârstă de optzeci și șase de ani care a constatat că, după ce băuse câte o ceașcă de sucuri combinate de cicoare, andive și escarolă[1] (alta dintre ierburile amare consumate de evrei chiar înaintea ieșirii din Egipt) – o dată pe zi, timp de șase luni – osteoporoza i-a dispărut aproape complet. Din cauza gustului amar, a amestecat suc de morcovi sau de sfeclă, pentru a o îndulci. Consideră că acest lucru i-a întărit semnificativ oasele și afirmă că i-ar recomanda rețeta oricărei persoane vârstnice care se teme de căzături și fracturi.

O IARBĂ AMARĂ CONSUMATĂ DE IISUS ÎNTĂREȘTE INIMA SLABĂ ȘI ÎNCETINEȘTE BĂTĂILE PREA RAPIDE

Cercetătorii egipteni au descoperit că rădăcina de cicoare are două beneficii pentru inimă. Încetinește bătăile prea rapide (tahicardia) și, de asemenea, are un slab efect cardio-stimulativ, oarecum asemănător cu al digitalinei. Și e destul de ușoară pentru a fi sigură. Încercați o ceașcă sau două de cafea de cicoare ca tonic protector pentru ficat. Pentru tratamentele la domiciliu, îmi dezgrop singur rădăcinile, le prăjesc și le râșnesc pentru a-mi face «cafea» de cicoare, și beau între două și patru cești pe zi. Cicoarea e o minunată înlocuitoare a cafelei, fără cafeină. Totuși, nu e nevoie

1. Varietate de andivă. (n. a.)

să vă dați atâta osteneală. La plafaruri și în unele piețe se găsesc extrase de rădăcină standardizate.

UN ALIMENT BIBLIC PENTRU PIETRE, NISIP ȘI CONTRACEPȚIA MASCULINĂ

Despre cafeaua de cicoare se spune că e excelentă la curățirea ficatului și a splinei, precum și în tratarea hepatitei. Într-un studiu, șaptezeci la sută dintre animalele de laborator care au primit extrase de cicoare au supraviețuit unei doze de acetomenofen suficient de mare pentru a fi fatală, care a omorât în proporție de sută la sută animalele netratate.

Ceaiul din rădăcină de cicoare și andive se spune că e foarte bun la eliminarea calculilor biliari. Puneți trei linguri de rădăcină de cicoare tocată într-un sfert de apă clocotită, faceți focul mic, fierbeți scăzut timp de douăzeci de minute, luați de pe foc, adăugați o jumătate de ceașcă de andive crude tocate mărunt, acoperiți și lăsați la așezat timp de patruzeci și cinci de minute. Beți două-trei cești între mese și, din nou, cam cu două ore înainte de culcare.

Un decoct din 30 gr. rădăcină de cicoare într-o jumătate de litru de apă fiartă, băut în voie, a dat rezultate pozitive în hepatită, dilatările de ficat, gută și reumatisme, iar un decoct din planta recent culeasă este recomandat pentru calculii renali.

Cafeaua de rădăcină de cicoare se arată promițătoare pentru contracepția masculină. Cercetătorii din India le-au dat animalelor de laborator extrase de cicoare uscată și pisată fierte în apă, în timp ce un grup de control nu a primit cicoare, ci numai apă. Masculii care băuseră fiertura de rădăcină de cicoare au prezentat mostre de spermă extrem de nefertile. Un cercetător declară că o doză de maximum șase cești pe zi de cafea din rădăcină de cicoare extra-concentrată ar trebui să sterilizeze sperma unui bărbat pentru circa o săptămână.

REMEDIU BIBLIC PENTRU BOLILE TRANSMISE PE CALE SEXUALĂ ȘI PENTRU TUBERCULOZĂ

Cresonul – a șaptea iarbă amară de la Cina cea de Taină – a fost folosit ca remediu pentru tuberculoză, care încă mai este o problemă majoră în multe țări din Lumea a Treia și, recent, a în-

ceput să reapară și în Statele Unite, precum și pentru diverse boli cu transmisie sexuală.

Într-un caz raportat, o persoană suferindă de chlamydia, o boală infecțioasă transmisibilă sexual – ale cărei simptome constă în dureri și jene ale canalelor urinar și genital și urinat dureros – a primit recomandarea de a bea o combinație de sucuri de creson și ridichi, de două ori pe zi. Conținutul ridicat de sulf al cresonului ajută la uciderea virușilor care cauzează chlamydia, iar sucul de ridiche îl face mai ușor de băut. În șapte săptămâni, persoana care a folosit acest remediu s-a declarat vindecată.

Într-un alt caz, un veteran al Războiului din Vietnam suferea de tuberculoză, într-un spital al Administrației Veteranilor. Nici unul dintre medicamentele obișnuite pe care i le dădeau medicii nu părea să-l ajute. Atunci, i s-a administrat combinația sucurilor de creson și ridichi – cu adaos de mujdei de usturoi – în doze de câte două păhărele zilnic, la masă. Spre uimirea medicilor, omul a manifestat un progres remarcabil. S-a raportat că, în acest caz de tuberculoză foarte rezistentă la medicamente, rezultatul s-a datorat compușilor de sulf din creson și al usturoiului.

În San Francisco, la sfârșitul anilor 1800, mulți muncitori feroviari chinezi mureau de tuberculoză. Legenda spune că au descoperit, de unii singuri, prin experiențe, că tratarea tuberculozei era ajutată mult de creson. Unii, care și-au revenit după ce îl mâncaseră, au dus secretul înapoi în China, unde au plantat creson și au început să-l folosească în scopuri medicinale.

UN LEAC BIBLIC PENTRU GINGIVITĂ

Unul dintre modurile în care chinezii folosesc cresonul este tratarea gingivitei. Aceasta e o inflamare a gingiilor, cu umflături, înroșiri, scurgeri apoase și hemoragii. Lăsată netratată, progresează devenind pyoree, o degenerare a țesuturilor gingiviale care susțin dinții. La un loc, cele două stări alcătuiesc boala numită paradontoză. Majoritatea oamenilor o au, într-o oarecare măsură, pe măsură ce înaintează în vârstă, fiindcă nici chiar periajul și clătitul nu pot elimina bacteriile de la originea ei, care stau ascunse în pungile adânci dintre dinți și gingii. În sudul Chinei, oamenii mestecă pur și simplu creson pentru a elimina aceste simptome.

REMEDIU PENTRU ZONA ZOSTER

Cresonul este unul dintre cele câteva alimente tămăduitoare din Biblie care conțin lysină în mare cantitate. Multe genuri de oleaginoase, (vezi Capitolul 2) sunt de asemenea bogate în lysină, și anume lăstarii de fasole neagră, lintea, lăstarii de linte și fasolea grasă. Precum și pătrunjelul (vezi Capitolul 12). Toate acestea sau parte din ele luate sub formă de tablete (de 3 ori pe zi) conținând aproximativ 500 mg. de lysină, ar putea înlătura simptomele de zona zoster.

UN PANACEU BIBLIC MIRACULOS

Cresonul are o acțiune purificatoare. Luați un pahar de suc dimineața și toate otrăvurile vor dispărea. Eficiența sa pentru a elimina paraziții intestinali e bine cunoscută. Îl recomand pentru bronșită cronică, pentru diabet, fiindcă scade nivelul zahărului din sânge, pentru nevralgii, pentru dureri de dinți și pentru căderea părului. Cu alte cuvinte, după părerea mea, este un remediu vegetal de maximă valoare. Pentru uz extern, îl folosesc la fel ca varza, în cataplasme și comprese pentru gută, reumatism și dureri musculare. Sucul acestei plante, aplicat pe piele, e un leac excelent pentru dermatite și acnee. În cantități mici, cresonul e considerat că poate acționa ca anticoncepțional oral, provocând sterilitatea temporară.

11

UN FRUCT MIRACULOS DIN CUNUNA DE SPINI

Păducelul – *Crataegus*, sp.

Iară ostașii (...) l-au dezbrăcat de hainele lui și i-au pus o hlamidă roșie. Și împletind o cunună de spini i-au pus-o pe cap și în mâna lui cea dreaptă trestie (...). Și scuipând asupra lui, luau trestia și-l băteau peste cap. Iar după ce l-au batjocorit (...) l-au dus ca să-l răstignească.

– Matei, 27:27-31.

Atunci ostașii l-au dus înlăuntrul curții (...). Și l-au îmbrăcat în purpură și împletind o cunună de spini, i-au pus-o pe cap. (...) Și-l băteau peste cap cu o trestie și scuipau asupra lui (...) Apoi l-au dus afară ca să-l răstignească.

– Marcu, 15:16-20.

Și iată un bărbat cu numele Iosif, (...) de fel din Arimateia, (...). S-a dus la Pilat și i-a cerut trupul lui Iisus. Și pogorându-l de pe cruce, l-a înfășurat în giulgiu de in și l-a pus într-un mormânt scobit în stâncă (...).

– Luca, 23:50-54.

Conform legendei creștine, se crede despre Cununa de Spini că era împletită din păducel (gherghin, gherghinar, *Crataegus* sp.) – la fel ca toiagul lui Iosif din Arimateea, omul care l-a coborât pe Iisus de pe cruce. Mii de ani în șir, s-a spus că această plantă posedă puteri tămăduitoare miraculoase – frunzele și fructele fiind bune pentru problemele digestive și urinare, fructele și semințele pentru pietre la rinichi și hidropizie (retenția apei). Sub formă de ceai, se spune că vindecă problemele neurologice. Dar păducelul este celebru ca remediu pentru dificultățile cardiace și circulatorii.

MIRACULOASA PUTERE TĂMĂDUITOARE A FRUCTELOR DE PĂDUCEL!

Fructul de păducel, este, probabil, cel mai bun tonic cardiac descoperit vreodată. E absolut inofensiv și nu poate face decât bine. Nu e niciodată contraindicat, în nici un fel de afecțiune cardiacă, deși în unele situații pot fi necesare alte remedii. Nu are egal ca remediu în majoritatea cazurilor de inimă.

În medicina modernă, extrasul din fruct de păducel se folosește pentru a trata atât hipertensiunea, cât și hipotensiunea, bătăile de inimă prea rapide sau prea lente, acumularea de fluide, inflamarea miocardului, arterioscleroza, bolile valvelor cardiace și anghina. Îmbunătățește circulația, deschide arterele colmatate, ajută la degajarea pereților arteriali și întărește mușchiul inimii, favorizând longevitatea. Este deosebit de bun pentru problemele cardiace ale bătrânilor și insomniile bolnavilor de inimă.

A fost descoperit absolut întâmplător. John Wesley, un cleric englez din secolul al XVIII-lea, a observat că, atunci când erau obosiți și-și pierdeau suflul, caii săi ronțăiau boabe de păducel și-și reveneau imediat. Wesley a început să folosească fructele de păducel, cu rezultate excelente, ca tonic energizant pentru enoriașii lui. Apoi, la sfârșitul anilor 1800, un anumit Dr. Grenn din County Clare, Irlanda, a dobândit o mare reputație – și avere – cu ajutorul unui medicament pe care îl ținea secret. La moartea lui, în 1894, fiica sa a declarat că remediul consta într-o tinctură din fructe coapte de păducel englezesc.

> Acțiunea [păducelului] este atât de larg răspândită, încât puține sunt afecțiunile cardiace pe care nu le include și nu există nici o contraindicație. De fapt, poate fi considerat vecin cu un panaceu al bolilor de inimă. Acționează atât ca un puternic tonic cardiac, cât și ca stimulent. Afectează profund circulația, întărind pulsul slab și reglementându-i ritmul, corectând deopotrivă tahicardia, brahicardia [pulsul slab] sau simpla aritmie [pulsul neregulat], aparent fără nici o legătură cu cauzele acestora.
>
> Acțiunea sa în bolile valvulare de inimă este cu adevărat remarcabilă, fie că e afectată zona mitrală, fie cea aortică. Pare să aibă o putere netă de a dizolva excrescențele valvulare de origine calcaroasă sau vegetativă. De asemenea, este valoros și în bolile de inimă cauzate de anemie sau asociate cu aceasta.

Păducelul a salvat multe vieți, în cazuri de boli organice cu compensație [circulație] defectuoasă. În edemurile pronunțate ale acestor afecțiuni, manifestă o acțiune diuretică rivalizând din toate punctele de vedere cu aceea a digitalinei.

În durerile cardiace de diverse feluri păducelul are adesea efect, când toate celelalte remedii eșuează. În anghina pectorală e de o valoare indubitabilă.

Ca stimulent cardiac și întăritor în diverse boli febrile, păducelul este de cel mai mare folos. În difterie, tifoidă, pneumonie și toate celelalte condiții toxemice, poate fi prescris cu încredere ca măsură de rutină, la cel mai mic semn de tulburări cardiace. În asemenea situații, dă rezultate mult mai sigure și mai eficiente decât alcoolul, digitalina sau stricnina. Folosit în acest mod, am văzut frecvent vieți pe care le-a salvat, când sunt sigur că orice alte forme de stimulare ar fi dat greș. În două cazuri de febră tifoidă, am constatat că murmurele cardiace dispăreau la maximum douăzeci și patru de ore după administrare, reapăreau după câteva ore de când tratamentul era întrerupt în scop experimental și dispăreau din nou când administrarea se relua.

În degenerescența grasă a inimii, unde, mai presus de orice, trebuie să ne ferim de pericolul stimulării excesive, [păducelul] e un remediu absolut sigur.

În tuberculoză, s-a demonstrat că păducelul ajută adesea pacienții să treacă peste perioadele critice, când adrenalina are o acțiune prea tranzitivă, iar stricnina ar expanda inima, ucigând cu siguranță pacientul.

În stare de șoc, de colaps, de sincopă [accese de leșin] de origine cardiacă, păducelul dă rezultate excelente când e administrat singur, sau împreună cu oricare alt stimulent ce pare indicat imediat.

Un sumar al simptomelor pentru care este administrat păducelul ar fi: puls slab și neregulat; murmure valvulare; edem; dispnee (greutăți de respirație); paloare; senzații de răceală cutanată; învinețirea degetelor de la mâini și de la picioare; tulburări circulatorii; inflamații cardiace; dureri de inimă – toate aceste simptome și multe altele.

Cazuri aparent lipsite de speranță au fost vindecate cu această miraculoasă plantă tămăduitoare. Fără medicamente sau operații chirurgicale moderne, victimele bolilor de inimă – unele abia putându-se ține pe picioare câțiva pași, chinuite de dureri îngrozitoare – s-au transformat, din niște schelete ambulante, în persoane sănătoase și robuste, capabile să alerge, să sară, să danseze și să facă față oricăror eforturi.

O REVENIRE DIN PRAGUL MORȚII, ÎN DOUĂ ZILE

Dl P. în vârstă de șaizeci de ani, suferea de spasme cardiace dureroase (anghină), cu greutăți de respirație, la cele mai mici eforturi, accese grave de durere, care-i radiau până în umărul și brațul stâng. Dacă încerca să se miște, durerile îl fulgerau prin partea laterală a gâtului, până în obraz. Puterile i-au slăbit atât de mult, încât abia își mai putea târî picioarele de la un scaun la altul, în camera lui, fără a avea un atac de anghină pectorală. Crizele de anghină îl trezeau din somn în fiecare noapte. Nu putea dormi în poziție culcată, întrucât aceasta îi provoca accese. Se odihnea atât cât putea într-un fotoliu. Nitroglicerina nu-i dăruia decât câteva minute de ușurare.

Medicul său s-a hotărât să încerce fructele de păducel: douăzeci de picături de tinctură de trei ori pe zi, în apă, mărind treptat doza până la cincizeci de picături. În anumite cazuri, o plantă își cedează mai ușor ingredientele active atunci când e preparată cu alcool pur sau diluat (dar nu alcool de frecții), ori cu brandy, vodkă sau gin. Aceasta e ceea ce se numește tinctură. Tincturile se găsesc la majoritatea plafarurilor.

În două zile, s-a putut observa un progres dramatic. Intervalurile dintre atacuri s-au prelungit. Pacientul putea să mănânce mai mult și să doarmă. În patru săptămâni, a putut urca și coborî scara și și-a reluat munca. Peste șase luni, domnul P. ducea o viață normală, fără a mai suferi de crizele de anghină.

Acesta nu este un caz izolat.

Publicațiile medicale și cele de medicină neconvențională reproduc mereu vindecări miraculoase cu ceai, extras și tinctură, toate preparate din umilul fruct de păducel:

- Florica Siculescu, în vârstă de șaptezeci și cinci de ani, suferea de dureri cardiace, edem și astmă. Nu putea merge decât câțiva pași, la intervale mari de timp. Stătea într-un fotoliu, neliniștită, cu o senzație de sufocare în piept, respirația îngreunată, membrele umflate și teama că avea să moară dintr-un moment în altul. Umflăturile se întindeau de la degetele picioarelor până pe abdomen. Inima îi bătea slab și neregulat. I-am administrat câte șase stropi de tinctură de

păducel în apă, din trei în trei ore, mărind curând doza până la câte douăsprezece picături la trei ore, timp de câteva zile. Treptat, durerile de inimă au cedat. Peste doi ani, făcea plimbări zilnice și își ajuta familia la gospodărie.

PREA BUN CA SĂ FIE UITAT

Cercetările moderne par să confirme aceste descoperiri. Păducelul este o plantă prea bună ca să fie uitată, spune un doctor în medicină. Păducelul e considerat de către medicii cu experiență din Germania – și sunt de acord cu ei, pe baza propriilor mele experiențe – o plantă benefică pentru inimă și un fel de «elixir al vieții».

Conform cercetărilor:

1. Păducelul ameliorează circulația arterială coronariană.
2. Îmbunătățește metabolismul celulelor musculare cardiace, sporindu-le oxigenarea.
3. Circulația și oxigenarea ameliorate dau posibilitatea ca o inimă vătămată prin degenerare să rămână eficientă mult timp.
4. Păducelul rezolvă perturbațiile circulatorii cerebrale din pre-scleroza creierului, cum ar fi migrenele vasomotorii; amețelile și sunetele neplăcute; pierderea lucidității și a memoriei.

Păducelul poate fi considerat un așa-numit Agent Terapeutic de Bază, fără a crea dependență sau efect secundar. Poate fi luat ani de zile, pentru a preveni decompensarea acută a inimii la bătrânețe. Este tolerat foarte bine și, lucrul cel mai important, se poate combina oricând cu alte glicoside cardiace, la nevoie. Păducelul e un remediu excelent pentru starea «degenerativă» a inimii, și anume fibroza miocardică interstițială, rezultată de pe urma îngustării treptate a arterelor. Principalul indicator pentru folosirea lui este «inima senilă», o stare funcțională provocată de bătrânețe, cu tendința de decompensare (lipsa circulației) după solicitări crescute, cum ar fi eforturile, infecțiile și intoxicările.

DESCOPERIRI ȘTIINȚIFICE RECENTE

În 1969, Dr. W. Starfinger a întocmit un raport despre o sută douăzeci și cinci de pacienți care fuseseră tratați cu extras de păducel (50 mg.), câte cincisprezece picături, de trei ori pe zi, cu descreștere la două doze pe zi după trei-cinci zile, apoi la una, înainte de culcare, ca medicație permanentă, pentru următoarele afecțiuni:

- 18 tulburări circulatorii cerebrale și cardiace, cauzate de senilitate;
- 26 de cazuri de hipertensiune și hipotensiune, cu vătămări miocardice;
- 16 cazuri de vătămare a ficatului, cu vătămări miocardice;
- 20 de cazuri de spasme coronariene, cauzate de climacteriun (menopauză), cu perturbări circulatorii ale mușchiului cardiac;
- 8 cazuri de aritmii cardiace;
- 19 intoxicații cu focar de infecție și circulație coronariană insuficientă;
- diverse cazuri de insuficiență coronariană și vătămări miocardice, asociate cu diabetul (3), scleroza multiplă (2), nefrectomia (1), bronșita astmatică spastică (4), o diformitate spinală cu deplasare de cord (1), anomalie a valvei aortico/mitrale (1), leziune la cap (1), calciu în vezica urinară (1).

În fiecare caz, extrasul de păducel a fost bine tolerat, fără efecte colaterale. În cazul dezordinilor circulatorii, amețelile, accesele de uitare, tulburările de somn și celelalte simptome s-au ameliorat, însoțite de un sentiment general de refacere a sănătății. Vătămarea miocardică rezultată de pe urma bolilor de ficat a reacționat pozitiv. În cazurile infecțiilor cu focar, extrasul de păducel a reprezentat un ajutor valoros pentru eliminarea spasmelor coronariene. La opt pacienți, extrasul de păducel a fost administrat pentru a promova circulația cardiacă și cerebrală ca terapie geriatrică. S-a observat un efect surprinzător: stările de oboseală prematură au fost eliminate; somnul a devenit armonios; golurile de memorie au dispărut, iar memoria și capacitatea de reținere au crescut spectaculos. (Dr. W. Starfinger, „Contribuții la încorporarea gherghinarului în terapia cardiacă", *Acta Phytotherapeutica*, octombrie 1969).

Alte descoperiri

- În 1981, s-a efectuat un test dublu-orb, cu o sută douăzeci de pacienți care sufereau de scăderea debitului cardiac. Cercetătorii au descoperit că, în comparație cu grupul tratat cu placebo, grupul tratat cu păducel a prezentat o ameliorare semnificativă a funcționării inimii și a declarat o reducere considerabilă a palpitațiilor și a incapacității respiratorii.
- Un experiment din 1990 a constatat că un amestec de păducel și talpa-gâștei (*Leonurus cardiaca*) poate asigura un eficient preventiv și/sau tratament pentru arterioscleroză. De asemenea, au fost testate farmacologic flori uscate de păducel și s-a descoperit că aveau un efect inotropic [stimulativ muscular] pozitiv.

FRUCTE DE PĂDUCEL PENTRU HIPERTENSIUNE

Într-un alt studiu, pacienților cu hipertensiune li s-a dat o tinctură făcută din boabe de păducel.

Nici unul dintre pacienți nu s-a plâns de efecte neplăcute. În toate cazurile, tensiunea sistolică și diasistolică s-a redus, adesea acut.

Nu s-a aplicat nici un alt tratament, cu excepția tincturii de *Crataegus* (fructul păducelului), câte o linguriță de trei ori pe zi, cu apă, luată pe cale bucală. Tensiunea a revenit la nivelul dinainte, cam după paisprezece zile de la întreruperea dozelor de păducel. Pacienților li s-a precris odihnă la pat și o dietă ușoară, pe tot parcursul tratamentului (*British Medical Journal*, 11 noiembrie 1939).

ÎNTREBUINȚĂRI, LIMITE, SIGURANȚĂ

Există multe necunoscute în legătură cu potențialul păducelului, dar s-a stabilit că este cu adevărat o plantă specifică pentru bolile cardiovasculare. Este cum nu se poate mai util pentru:

1. Inimi senile, și anume pacienți cu degenerări ale mușchiului cardiac, sau cu boli ale arterelor coronariene și probleme concomitente. Păducelul a fost numit pe bună dreptate medicamentul pentru îngrijirea inimii îmbătrânite. Simptomele anghinale ale bolilor coronariene, în special, tind să dispară după terapie cu păducel.
2. Inimi hipertensive, slăbite sau nu, în primul rând pentru a menține miocardul în stare bună, și anume, a preveni sau a trata complicațiile, în primul rând bolile coronariene.
3. Slăbiciune a miocardului [stratul mijlociu al peretelui inimii] după boli infecțioase ca pneumonia, gripa, difteria, scarlatina etc. de asemenea, pentru insuficiență musculară care necesită digitalină, ca terapie cu continuare [pe lângă digitalină, pentru a-i mări efectul].
4. Aritmii cardiace, în special extrasistole și atacuri de tahicardie.

În prezent, se știe categoric că păducelul nu conține nici o glicosidă de tipul digitalinei, conform doctorului Weiss. (În Europa, unde păducelul se folosește pe o scară mai largă, este administrat adesea pe lângă digitalină, sau când e necesar să se evite efectele secundare ale digitalinei.)

Doctorul Weiss subliniază că păducelul nu este medicamentul indicat pentru stoparea unui acces de anghină – în acest caz, nitroglicerina contiunând să fie medicamentul preferabil. Are un efect susținut, pe termen lung, asupra condițiilor degenerative, legate de vârstă, și este complet singur pentru folosirea de durată, ne asigură el, adăugând că nu s-au observat niciodată efecte toxice.

FOLOSIREA FRUCTELOR, A FLORILOR ȘI A FRUNZELOR DE PĂDUCEL

Ceaiul de păducel se poate face din frunze sau din flori. Se pun la infuzat două lingurițe de mixtură, timp de douăzeci de minute, folosind o ceașcă de apă clocotită, și se ia dimineața și seara, inițial și la amiază. Întrucât ceaiul de păducel nu e prea aromat, se recomandă să adăugați o linguriță sau două de miere. Zahărul, mai precizează el, face bine la bolile de inimă.

Un ceai din boabe de păducel are culoare cafeniu-roșiatică, miros de fructe și gust plăcut. Întrucât (ceaiul) nu este toxic, nu e nevoie să se folosească dozaje prea precise. O doză medie de ceai, pentru un adult, ar consta dintr-o linguriță în apă, de trei-patru ori pe zi.

TINCTURA DE PĂDUCEL, EXTRASE ȘI PASTILE HOMEOPATICE

O tinctură se prepară turnând apă fiartă peste fructele de păducel și lăsându-le la așezat asemenea ceaiului, sau îmbibându-le în gin sau vodkă. Cel mai bine e ca prepararea tincturilor să fie lăsată în seama profesioniștilor. Se pot cumpăra de la numeroase plafaruri.

Tinctura de păducel poate fi luată în doze de câte zece-douăzeci de picături de câte trei ori pe zi, sau extrasul fluid se poate lua în doze a câte zece picături de trei ori zilnic.

Pentru a obține cele mai bune rezultate cu pacienți vârstnici, păducelul trebuie să fie administrat nu doar câteva săptămâni, ci multe luni după aceea, cel puțin – preferabil douăzeci de picături de tinctură, de extras fluid sau de preparat (comercial) bun, dimineața și seara, diluat cu puțină apă. Această metodă are avantajul că pacienților le e ușor să țină minte că au de luat picăturile.

În cazurile mai acute, sau dacă simptomele se agravează uneori, se poate lua fără probleme o linguriță de extras, o dată, de două sau de trei ori pe zi, deși numai pentru o perioadă limitată, până la câteva săptămâni dacă e necesar. Păducelul e neobișnuit de ușor tolerat. Supradozarea este foarte improbabilă. Pe de altă parte, se pare că mărirea dozei peste nivelul menționat nu va spori rezultatele. Efectele secundare cardiace sunt virtualmente necunoscute. Uneori, pot apărea simptome gastrice, deși încă nu s-a stabilit dacă acestea au legătură cu păducelul.

Totuși, scriitorul Michael Castleman observă că prea marile cantități de păducel pot provoca somnolența și/sau o scădere semnificativă a tensiunii sangvine, ducând uneori la leșin, și că nu trebuie să fie folosit de femeile gravide sau mamele care alăptează.

Richard Lucas spune în cartea sa că dozele de extras din păducel trebuie să fie luate înainte de mese, cu puțină apă caldă sau rece, iar pentru copiii mici sunt suficiente cinci picături, conform specialiștilor în plante medicinale. Păducelul se mai vinde și ca remediu homeopatic fără rețetă, sub formă de pilule. Aceste mici globule pot fi luate la potența 3 sau 30. Experiența ne îndeamnă să preferăm, potența 30, cu toate că și cele de potență 3 dau rezultate excelente. În cazul potenței 30, luați zilnic cinci pastile dimineața la deșteptare și alte cinci la culcare.

12

PUTERILE TĂMĂDUITOARE ALE CHAROSETULUI

Nuca – *Juglans, sp.*
Curmala – *Phoenix dacylifera*
Pătrunjelul – *Petroselinum cortense*
Mărul – *Pyrus malus*

Ritualurile Cinei Domnești au fost introduse de Iisus la sfârșitul ultimei ceremonii de Paști la care a participat. Dar e important de reținut că prima jumătate a evoluțiilor din acea seară finală erau ritualuri tradiționale evreiești de cinstire a lui Dumnezeu.

> Paștile marchează nașterea evreilor ca popor, cu peste trei mii de ani în urmă, precum și apariția lor ca națiune, sub conducerea lui Moise. Dumnezeu le-a poruncit evreilor să și le amintească în fiecare an – „să păziți datina" – la aceeași dată, în fiecare lună aprilie, în același mod. (Exodul 12:26-7). Este o ceremonie care a rămas neschimbată timp de treizeci de secole și exista cu o mie de ani înainte de nașterea lui Iisus.

Începutul are loc într-o seară din apropierea Vinerii Mari – diferă ușor de la un an la altul, fiindcă vechiul calendar ebraic era altul. Întrucât Dumnezeu i-a cruțat pe toți copiii evrei născuți primii la părinți, toți fiii dintâi postesc în ziua din ajunul Paștilor, în semn de recunoștință.

În fața lui Iisus a fost pusă o mâncare ceremonială – cu rugăciunile adecvate – care includea nu numai ierburi amare, pâine nedospită și o pulpă rumenită de miel, ci și pătrunjel (karpas), simbol al credinței reînnoite și al speranței pentru un viitor luminos – și un desert dulce, numit Charoset (sau Haroset).

PUTEREA TĂMĂDUITOARE A CHAROSETULUI

Charosetul constă într-o combinație de mere tocate mărunt (cel puțin o jumătate de măr pentru fiecare persoană) și nuci pisate,

cărora li se adaugă stafide pisate sau frecate, curmale, scorțișoară, vin și miere. Pentru alte detalii despre stafide, vin și miere, vezi Cap. 4 și Cap. 14). Aceste ingrediente, amestecate la un loc, simbolizează mortarul pe care-l foloseau vechii evrei la fabricația cărămizilor, ca sclavi în Egipt.

În această mâncare dulce se găsesc plante medicinale curative care pot alunga durerile de inimă, pot dizolva și elimina calculii renali și biliari, ajută o tiroidă hipoactivă, fac să dispară petele de pe piele, negii urâți, petele hepatice, acneea, psoriazisul și herpesul, precum și multe altele.

O componentă celebră a acestei ceremonii se numește Karpas – în care una sau două plante medicinale biblice, simbolizând viața nouă și renașterea, sunt înmuiate în apă sărată, pentru a aminti de lacrimile vărsate în sclavie. Una dintre aceste plante poate ajuta la vindecarea herniilor, a durerilor de articulații, diabetului și tulburărilor urinare, cealaltă este o plantă medicinală care a ajutat o femeie de nouăzeci și doi de ani să scape de cataractă și să citească fără ochelari, timp ce peste un sfert de secol (...) care vindecă glaucomul și guta (...) și multe altele.

MIRACOLUL DIN CHAROSET CARE ALUNGĂ DURERILE DE INIMĂ

Pe vremea lui Solomon, nucul era foarte cultivat, pentru fructele sale delicioase și lemnul valoros. Iosif, în secolul întâi, declară că în zilele lui copacii din această specie, extrem de bătrâni, creșteau din abundență în Palestina, mai ales în jurul Lacului Ghenesaret. Cântarea Cântărilor 6:11 spune: „Pogorâtu-m-am în livada cu nuci, ca să văd pajiștea din vale, ca să văd dacă vița a dat muguri și rodii au dat floare." „Livada cu nuci" a lui Solomon trebuie să fi făcut parte din întinsele sale grădini de la Etham, la zece kilometri de Ierusalim. Umbra sa plăcută, frunzele aromate și fructele delicioase o făceau să fie locul lui favorit.

Nucile conțin acizi grași omega-3 care au un efect anti-inflamator similar cu al medicamentelor puternice, fără efecte secundare, pentru afecțiuni ca artrita, reumatismul și bolile de inimă.

O infuzie făcută din pereții lemnoși din interiorul nucii este excelentă în cazurile când vasele coronariene s-au întărit, precum și pentru durerile și febrele cardiace (...) Despărțiturile lemnoase din interiorul nucii au o excelentă proprietate medicinală de care se poate beneficia când sunt luate sub formă de infuzie. Înlăturați pereții despărțitori de la patru sau cinci nuci, lăsați-i în apă timp de o zi, lăsați-i peste noapte, apoi fierbeți-i câteva minute [cam douăzeci de minute], a doua zi dimineață. Beți ceaiul obținut, dimineața pe stomacul gol. Luat cu regularitate, va alunga senzația de strângere și apăsare din piept. Această infuzie este la fel de eficientă în cazurile de temperatură mare, însoțite de dureri de inimă. Adeseori se remarcă o anumită ușurare după prima ceașcă, dar dacă durerile continuă, ceaiul trebuie să fie băut frecvent, până când dispar și ele, și febra...

În 1992, cercetătorii de la Facultatea de Medicină a Universității Loma Linda au raportat că Adventiștii de Ziua a Șaptea, care rareori mănâncă nuci, suferă de morți coronariene și infarcturi de două ori mai frecvent decât cei care consumă nuci cu regularitate, de cinci ori pe săptămână. O analiză mai atentă a dezvăluit că o cantitate moderată de nuci, fără a mări grăsimile și caloriile totale ale regimului, coboară nivelul de ser-colesterol și modifică favorabil profilul de lipo-proteine al omului sănătos.

Aceste concluzii se bazează pe două diete experimentale, fiecare cu durata de câte patru săptămâni, în care 30% din calorii erau derivate din grăsimi – un nivel recomandat de Asociația Medicilor Americani.

FANTASTIC PENTRU DIZOLVAREA ȘI ELIMINAREA CALCULILOR RENALI ȘI BILIARI

Miezul de nucă în sine e fantastic pentru dizolvarea și eliminarea calculilor renali și biliari. Rapoartele clinice publicate între 1957 și 1961 în „Gazeta Medicală Chinezească" relatau cum sute de pacienți de toate vârstele s-au vindecat de pietre, folosind două cești și un sfert de miez crud de nuci, fiert în untdelemn de măsline (pentru alte detalii despre untdelemnul de măsline, vezi Capitolul 17), până a devenit crocant. Miezul de nucă a fost apoi pisat mărunt și amestecat cu două lingurițe și un sfert de miere brună, formând o pastă. În continuare, aceasta i-a fost dată fiecărui pacient timp

de două zile, perioadă la sfârșitul căreia majoritatea pietrelor se dizolvaseră parțial, se înmuiaseră și fuseseră eliminate.

MIRACOLUL DIN CHAROSET CARE AJUTĂ TIROIDA HIPOACTIVĂ

În medicina populară turcească, nucile sunt folosite ca remedii pentru diverse dezordini glandulare, inclusiv problemele tiroidiene. Se pare că există un grăunte de adevăr. În cadrul unui studiu, sucul proaspăt de nuci verzi a dublat nivelul de tiroxină. Un decoct de nuci verzi, fierte timp de circa douăzeci de minute, a ridicat nivelul de tiroxină cu cel puțin treizeci la sută. Puteți obține unele avantaje de pe urma nucilor chiar și doar mâncându-le crude, iar uleiul de nucă poate fi folosit și ca ingredient aromatic pentru salată. Dar cele mai eficiente sunt cojile verzi, chiar dacă nu au un gust plăcut.

MIRACOLUL DIN CHAROSET CARE ÎNFRUNTĂ CANCERUL

Atât nucile cât și cojile nucilor conțin un compus cristalin – acid elagic – care este „de o importanță semnificație terapeutică" la tratarea hipertensiunii, a cancerului epidermic și a paraliziei musculare provocată de șocuri electrice. Strugurii (vezi Cap. 14), fragii, agrișele negre (*Ribes nigrum*) și zmeura conțin și ele această substanță valoroasă.

Animalele de laborator care au fost hrănite cu acid elagic au prezentat cu 45% mai puține tumori și o amânare a declanșării acestora de până la zece săptămâni, după contactul cu o substanță chimică provocatoare a cancerului pielii, în comparație cu un alt grup, fără acid elagic. Cojile de nucă – dacă sunt folosite pentru conținutul lor de acid elagic – trebuie să fie puse în apă clocotită, fierte astfel cam o oră, iar apa (îndulcită după gust) se bea ca un ceai.

Administrat ca medicament, acidul elagic previne cancerul esofagian, hepatic, epidermic și pulmonar, la șoareci și șobolani. Oamenii de știință se grăbesc să atragă atenția că acidul elagic se poate folosi numai ca preventiv, înainte de apariția cancerului, nu și ca tratament.

O singură zi de alimentație cu legume și fructe care conțin acid elagic poate reduce aproape la jumătate riscul unui atac de apoplexie.

CUM AU DISPĂRUT INFECȚIILE CU CANDIDA!

Coaja proaspătă de nucă neagră a distrus candida (*Candida albicans*, care provoacă infecțiile de tip ciupercă) mai bine decât un medicament antifungal recomandat în mod obișnuit. Cea mai bună cale de a extrage ingredientul anti-fungal – Juglon – este aceea de a folosi zeamă de varză proaspătă, fiartă și scursă. Refierbeți cam 250 ml. de zeamă, adăugând pericarpul (coaja) verde, spartă și pisată, de la opt nuci necoapte. Acoperiți, reduceți focul la minimum și fierbeți timp de cincisprezece minute. Luați de pe foc și lăsați la așezat încă douăzeci și cinci de minute. Strecurați și puneți lichidul la frigider. Luați câte trei cești zilnic, între mese, pentru a scăpa de paraziți (intestinali), sau muiați-vă în lichid mâinile și picioarele (în caz de herpes, negi sau pete ale pielii), faceți gargară și clătiți gura (pentru prevenirea cariilor) sau irigați vaginul pentru a înlătura orice gen de ciupercă persistentă.

SECRETUL DIN CHAROSET CARE VĂ POATE AJUTA SĂ SLĂBIȚI KIL CU KIL

Nucile reprezintă cea mai bogată sursă de serotonină, care vă dă senzația de sațietate. Un studiu pe mai mult de douăzeci și cinci de mii de Adventiști de Ziua a Șaptea a arătat că aceia care mâncau cele mai multe nuci erau cel mai puțin grași. E important să rețineți, însă, că Adventiștii de Ziua a Șaptea sunt vegetarieni. Puteți experimenta pentru a vedea dacă o mână de nuci consumate vă ajută să vă controlați pofta necontrolată de mâncare.

UN PUTERNIC SEDATIV DIN CHAROSET, CARE VĂ ASIGURĂ O NOAPTE DE SOMN

Nucile conțin un sedativ puternic (acidul elagic), care vă poate adormi timp suficient pentru a avea o noapte întreagă de odihnă. Acidul se găsește în miezul nucii. Pieile-roșii obișnuiau să-l folosească pentru a buimăci peștii. Nu aveau altceva de făcut decât să presare în apă câteva nuci cojite și sfărâmate. Peștii, care nu mai văzuseră niciodată bucățele de nucă, le înfulecau și în curând adormeau. În animație suspendată, peștele plutea la suprafață, de unde indienii îl culegeau foarte ușor.

Puțini știu faptul că aroma dulce a lemnului de nuc – de la rumeguș – are un efect relaxant și liniștitor similar cu al fumului de marijuana. Lemnul de nuc nu figurează pe nici o listă de substanțe controlate. Este un tranchilizant normal, pe care natura ni l-a dăruit pentru plăcere și alinare.

PETELE DE PE PIELE PAR SĂ DISPARĂ CA PRIN FARMEC

Anumite pete ale pielii, herpesuri și chiar negi, par să dispară ca prin farmec, ori de câte ori se aplică local nuca neagră verde sau imatură. „Faceți doar două incizii pe coajă...

...și frecați cu sucul locul pe care doriți să-l curățiți. Dacă aveți o ușoară senzație de arsură sau vedeți o pată cafenie, nu aveți nici un motiv de îngrijorare. Vor dispărea curând. Practic toate genurile de negi, petele închise și urâte ale bătrâneții și herpesurile au fost eliminate cu succes prin acest tratament.

Două linguri de frunze de nuc, puse în apă clocotită, amestecate, acoperite, luate de pe foc și lăsate la așezat treizeci de minute, rezultă într-o excelentă formulă de spălat pentru acnee, iar unii bătrâni pe care îi supărau eczemele și psoriazisul au raportat o ușurare considerabilă după ce și-au spălat zonele afectate cu acest ceai, de câteva ori pe zi. Nu numai că alungă mâncărimile și inflamațiile, dar ajută efectiv și la vindecarea pielii.

Uneori, pentru accentuarea efectului, se poate adăuga rădăcină de brusture (*Arctium lappa* – vezi pag. 108): se fierbe zece minute o lingură de rădăcină uscată și fărâmițată, după care se adaugă frunze de nuc, iar amestecul se pune la așezat timp de patruzeci de minute. Poate fi băut și ca un ceai.

Scoarța și frunzele de nuc au cea mai mare valoare în vindecarea herpesului, eczemelor etc., ca și pentru vindecarea ulcerelor indolente [nedureroase]. O infuzie [ceai] de 15 gr. de scoarță sau frunze uscate (și câteva frunze verzi) într-o jumătate de litru de apă fiartă, lăsată la așezat șase ore și strecurată, se ia în doze de câte un pahar, de trei ori pe zi, aceeași infuzie fiind folosită totodată și pentru aplicații externe. Ulcerele obstinate pot fi vindecate și cu zahăr, complet saturat cu un decoct tare din frunze de nuc.

EXCELENT PENTRU CONSTIPAȚIE

Știați că nucile sunt deosebit de bune pentru cei suferinzi de tulburări metabolice și constipație? Când laxativele de la farmacie nu dau rezultatele dorite, nucile pot rezolva problema. Ele sunt recomandate persoanelor cu dezordini hepatice și, deși majoritatea bolnavilor de ficat nu pot tolera grăsimea, vor constata că, în cantități moderate, nucile le vor prii chiar foarte bine.

MIRACOLUL DIN CHAROSET ALES DE IISUS CA SIMBOL AL MÂNTUIRII

Palmierul – cu tulpina lui prelungă și îngustată care se înalță până la douăzeci și cinci de metri sau chiar mai mult, și marele mănunchi de frunze ce-l fac să iasă atât de vizibil în evidență – a fost întotdeauna un simbol al speranței, supraviețuirii și însuflețirii spirituale. În Vechiul Testament, David este citat ca spunând:

„Drepții vor odrăsli ca finicul [palmierul] (...). Sădiți în casa Domnului, ei vor da mlădițe (...). Chiar la bătrânețe, ei vor avea rod." (Psalmul 92:13-15).

Curmalele – fructele palmierului[1] – au fost numite „hrana deșertului". În Valea Iordanului erau atât de răspândite, încât Ierihonul era cunoscut drept „cetatea palmierilor" (Deuteronomul, 34:3). Indiferent care alte alimente le lipseau mulțimilor în anii de secetă, întotdeauna aveau curmale, întrucât palmierul mediu produce cam cincizeci de kilograme de fructe în fiecare sezon, timp de o sută de ani, iar palmierii cresc din abundență, întotdeauna în apropierea apei. Ori de câte ori călătorul vedea palmieri, aceștia reprezentau un semn sigur al hranei și al apei în apropiere.

Legenda spune că Iisus i-a poruncit unui palmier să se aplece astfel încât El să poată culege curmale pentru mama Lui, după ce Iosif refuzase s-o facă. Palmierul s-a aplecat atât de prompt, încât Iisus l-a binecuvântat și l-a ales ca simbol al învierii din morți, făgăduind că la intrarea triumfală în Ierusalim avea să țină în mână o frunză de palmier.

1. Este vorba de curmal (*Phoenix dacylifera*), care face parte din familia palmierilor. (n. a.)

Se spune că Sfântul Cristofor a folosit un toiag din lemn de palmier când i-a condus pe cei mici și slabi, inclusiv pruncul Iisus, peste râul năvalnic. Iisus i-a spus să-și înfigă toiagul în pământ, iar din acesta a crescut un palmier, miracol care a dus la convertirea lui Cristofor. Se zice că îngerii i-au adus Mariei, după adormirea Maicii Domnului, un palmier din cer, pe care Sfântul Ioan l-a ținut în timp ce era dusă la mormânt, trei zile mai târziu.

De asemenea, se mai povestește că îngerii le aduceau „ramuri" de palmier martirilor creștini antici și medievali, pentru a le conduce sufletele la cer. De Ziua Morților, se aruncă în foc frunze de palmier, iar înălțarea lor la cer sub formă de fum e considerată o dovadă a victoriei sufletelor care în acea zi sunt eliberate din purgatoriu.

Folosirea frunzelor de palmier în procesiunile religioase pare să dateze de pe vremea restaurării templului de către Iuda Macabeul, fiind perpetuată până în zilele noastre de evrei, la Sărbătoarea Tabernacolelor, și de Creștini, în Duminica Floriilor și la Paști.

UN INGREDIENT DIN CHAROSET STUDIAT PENTRU ACTIVITATEA SA ANTICANCERIGENĂ

Curmalele – fructele palmierului – sunt studiate pentru activitatea lor anticancerigenă.

O cataplasmă de curmal [prișniță făcută din sâmburi de curmale pisați] se spune că ajută tumorile la testicule. Fructul, preparat în diverse feluri, este declarat un remediu contra cancerului gastric și uterin, a tumorilor abdominale, întăririlor de ficat și splină și a cancerelor ulcerate și neulcerate.

O băutură preparată din curmale proaspete, cu sâmburii scoși, în orice fel de suc (de portocale, morcovi sau ananas) ar fi cel mai logic mod de a trata problema pe cale internă, câtă vreme o mână de curmale făcute piure se poate întinde peste erupțiile externe, cu rezultate vizibil satisfăcătoare.

În cazuri grave trebuie să se apeleze imediat la serviciile unui medic. Autotratamentul nu este recomandat. Folosirea curmalelor poate fi considerată o metodă suplimentară, încă neconfirmată dar aparent inofensivă, pe lângă terapiile oncologice existente, dacă doctorul o aprobă.

MIRACOLUL DIN CHAROSET CARE PREVINE SUBȚIEREA OASELOR

Curmalele sunt bogate în bor – un mineral care poate preveni subțierea oaselor proprie înaintării în vârstă. Noile cercetări arată că borul mărește dramatic nivelurile de estrogeni naturali în sânge, hormoni care împiedică subțierea oaselor, numită și osteoporoză.

După menopauză, osteoporoza începe să se producă la femei cu o viteză alarmantă, mai ales în șolduri, genunchi și coloana vertebrală. Li se întâmplă și bărbaților, la vârste înaintate, dar la femei boala se manifestă mult mai devreme.

S-a constatat că, atunci când femeile post-menopaotice iau trei miligrame de bor pe zi, pierderile lor de calciu scad cu patruzeci la sută.

Doctorul Nielson a descoperit că borul determină cea mai activă formă de estrogen, estradiol 17B, să-și dubleze nivelul la femeile care urmează terapii de înlocuire a estrogenilor.

Fără bor, organismul nu poate păstra calciul. Acest lucru poate explica de ce oamenii care iau multe tablete de calciu și mănâncă foarte multe alimente bogate în calciu suferă totuși de osteoporoză.

Curmalele, strugurii, stafidele, fasolea, migdalele și mierea – toate, alimente biblice – vezi pag. 23, 91, 205, 226) – sunt cele mai bogate surse ale acestui mineral esențial care, efectiv, ține oasele la un loc.

MIRACOLUL DIN CHAROSET CARE ALUNGĂ STEATOREEA, CONSTIPAȚIA ȘI INSOMNIA

Boala celiacă, numită și steatoree, este o dezordine intestinală cronică în timpul căreia organismul nu mai poate tolera glutenul, o proteină elastică eliberată în aluatul de pâine – ceea ce duce la apariția diareei. Curmalele conțin carbohidrați proteici complecși și săruri minerale care opresc această reacție față de gluten. Smochinele, un alt aliment biblic popular, acționează în același mod. De asemenea, au un efect laxativ dinamic și pot elimina acidul din arsurile de stomac și intestine. Dar, întrucât curmalele sunt foarte dulci, nu trebuie să fie folosite de persoanele cu probleme ale nivelului de zahăr din sânge, ca diabeticii și hipoglicemicii.

IARBA MIRACULOASĂ DE LA CINA CEA DE TAINĂ ELIMINĂ OTRĂVURILE DIN CORP

La masa de Paști, pătrunjelul simbolizează noile începuturi, fiindcă este una dintre primele plante care răsar primăvara. Dar pătrunjelul înseamnă mai mult de atât. Zeama de pătrunjel este valoroasă pentru eliminarea otrăvurilor din organism.

Pătrunjelul (*Petroselinum cortense*) are un efect activ asupra tubulilor din rinichi, neutralizând și provocând excreția produselor reziduale care conțin acid uric. Prin prezența unei substanțe pe care o conține, numită apiol, contribuie la concentrația ureei.

Diuretic excelent, pătrunjelul drenează din corp excesele de fluide. Este folosit medicinal pentru o diversitate de boli, dar mai ales la inflamațiile renale, incapacitatea de a urina, urinarea dureroasă, presiunile la prostată, nisipul și pietrele la rinichi și alte dezordini urinare. Sămânța are efectul de a eroda calculii [renali] și de a ușura durerile și chinurile provocate de aceștia.

Cazuri consemnate

- „De când am început să iau pătrunjel, am scăpat și de iritațiile vezicii urinare, și de presiunile la prostată. Acum, după mai bine de un an, sunt atât de recunoscător încât doresc să le transmit informațiile și altora care au suferit ca mine."
- Doamna Ioana Măldărăscu relatează: „Eram handicapată de o boală diagnosticată ca intoxicație însoțită de un caz grav de pielită (inflamare a rinichilor). Timp de doi ani, am contribuit la întreținerea unui medic generalist și a unui neurolog. La sfârșitul perioadei, nu mai puteam umbla prin carolog. La sfârșitul perioadei, nu mai puteam umbla prin casă fără ajutor, slăbisem 20 kg și rămăsesem fără economii. O cunoștință m-a întrebat dacă încercasem cu ceaiul de pătrunjel. Cum n-o făcusem niciodată, mi-a dat următoarele instrucțiuni: «Ia o legătură de pătrunjel proaspăt și spală-l cu apă rece. Pune-l într-o farfurie și toarnă deasupra apă clocotită. Acoperă-l ca să rămână cald. Când se răcește, toarnă lichidul și bea-l pe parcursul unei perioade de douăzeci și patru de ore. Repetă formula zilnic, până te vindeci.» Am recomandat această soluție multor persoane. Tratamentul nu dă greș niciodată, indiferent dacă oamenii se plâng cu rinichii sau cu vezica. N-am aflat niciodată ca tratamentul să dureze mai mult de trei săptămâni și am întâlnit câteva cazuri când au fost de ajuns doar trei zile. Propriul meu caz a necesitat între două și trei săptămâni de tratament, după care au trecut treizeci și cinci de ani, cu doar o singură recidivă.
Acum câteva luni, am aflat că o prietenă avea necazuri cu rinichii. Fără să-i pun alte întrebări, i-am trimis instrucțiunile de mai sus. Peste circa o lună, am primit o scrisoare de două pagini în care îmi declara că fusese în îngrijirea unui medic timp de șase luni, cu două internări în spital. A primit scrisoarea mea în ziua ultimei externări, când era gata să încerce orice. În trei zile, urina i s-a limpezit complet și și-a putut relua treburile gospodărești. Peste o săptămână, alerga prin oraș ca să se achite de datorii și să le povestească tuturor despre vindecarea ei miraculoasă."

UN DIABETIC FĂRĂ SPERANȚĂ, TRIMIS ACASĂ SĂ MOARĂ, MAI ESTE ÎN VIAȚĂ DUPĂ TREIZECI DE ANI, GRAȚIE A TREI PLANTE MEDICINALE BIBLICE

Popescu I., un om bolnav de diabet avansat, a aflat de la medici că situația lui era disperată și a fost trimis să moară acasă, la vârsta de șaizeci de ani. La nouăzeci de ani, încă mai era în viață, sănătos tun! Începuse să mănânce o combinație de usturoi, pătrunjel și creson! Nivelul de zahăr din sânge i-a scăzut de la 320 la 110! Și a continuat încă mulți, mulți ani, să folosească acest remediu.

Domnul A.V. suferea de dilatare a prostatei, cu infecție purulentă – și, în cele din urmă, oprirea completă a urinei. S-a speriat foarte rău, având și febră și frisoane. A fost dus în grabă la spital, unde un medic i-a inserat de urgență un tub pentru a-i goli vezica urinară. Nu putea urina fără tub. I s-a spus că avea nevoie de o intervenție chirurgicală, dar nu-l puteau opera din cauza diabetului. I s-a recomandat să încerce ceaiul de pătrunjel. După ce și-a băut ceaiul, a putut urina liber, fără tub, zahărul i-a revenit la normal și operația a fost evitată cu succes! Mulți alții au raportat rezolvări similare.

ȘI-A ARUNCAT BASTOANELE

Ceaiul de pătrunjel pare să aibă o acțiune benefică și asupra unor genuri de reumatism. Un bătrân care abia mai putea merge, șchiopătând cu două bastoane, a început să bea ceai de pătrunjel și s-a înzdrăvenit îndeajuns pentru a renunța la bastoane.

ACESTE FEMEI AFIRMĂ CĂ UN ALIMENT TĂMĂDUITOR BIBLIC LE-A ALUNGAT DURERILE ARTICULARE

S-a constatat că pătrunjelul, care conține apiol, ușurează numeroase cazuri de reumatisme ale femeilor care trec prin «schimbarea vieții». Cum se folosește? Puneți o mână de pătrunjel proaspăt într-o tigaie emailată de un litru, și turnați deasupra trei sferturi de litru de apă rece. Dați în clocot. Fierbeți la foc mic nu mai mult de zece secunde. Luați vasul de pe foc și lăsați-l să se răcească; după ce s-a răcit, strecurați. Cei cărora le place o infuzie tare mai pot adăuga pătrunjel, întrucât această plantă culinară este absolut inofensivă.

Întrebuințări consemnate ale pătrunjelului

- O pacientă, doamna V.I. a băut ceai de pătrunjel timp de șase săptămâni, ca să-și curețe rinichii. Nu numai că a reușit, ci i-a ținut sub control și reumatismul de la schimbarea vieții. Acum, ori de câte ori simte cea mai mică jenă reumatică, bea ceai un timp și spune că totul se rezolvă.
- „Atât de multe femei suferă de reumatism în timpul menopauzei și, într-o vreme, mi s-a întâmplat și mie. Dar mi-am găsit alinarea bând ceai de pătrunjel. Pătrunjelul este un remediu bun pentru atâtea și e complet nedăunător.“ (Relatat de doamna R.C.)
- „În timpul schimbării vieții, am avut dureri articulare la genunchiul drept. Medicul mi-a recomandat niște tablete care n-au rezolvat nimic, dar în schimb mi-au deranjat stomacul. Atunci, am întrebat-o pe o prietenă de-a mea care crede în leacurile băbești ce-ar folosi dacă ar fi în locul meu. Mi-a propus ceaiul de pătrunjel și am descoperit că, după ce l-am băut câteva săptămâni, genunchiul meu a revenit la normal.

I-am menționat acest leac unei rude de-ale mele care trecea și ea prin menopauză și se plângea de dureri la umăr. Și a obținut și ea rezultate foarte bune de pe urma ceaiului și nu mai are dureri.“ (Doamna Sonia Vasilescu)

UN ALIMENT BIBLIC PREVINE HERNIILE

Străbunii credeau că pătrunjelul „întărește dinții slăbiți și aduce lumină în ochii stinși“ – ceea ce se confirmă științific, întrucât pătrunjelul conține 22.5000 unități de vitamina A la 30 gr., de patru ori mai multă vitamină C decât aceeași cantitate de portocale și are un conținut de fier mult mai mare decât cel din spanac (7,73 mg. per 30 gr., față de 1,2 mg., cât are spanacul). S-au raportat teste pe animale în care vitamina A mărea rezistența la hernii – o problemă frecventă a persoanelor în vârstă. Deficiența de vitamina A, mărea susceptibilitatea față de această boală.

UN PREVENTIV NECUNOSCUT AL CANCERULUI

Majoritatea oamenilor nu știu că, în materie de cancer, câteva fire de pătrunjel înseamnă enorm. Una la mână, conțin cam tot atât de multă vitamina A ca un sfert de lingură de ulei din ficat de cod. Pe de altă parte, cedează cam două treimi din vitamina C care se găsește într-o portocală întreagă! Mai mult, pătrunjelul e mult mai bogat decât majoritatea vegetalelor într-un aminoacid important, histidina, care inhibă puternic dezvoltarea tumorilor în organism. Iar vitaminele A și C sunt recunoscute acum ca elemente nutritive importante în lupta contra cancerului.

ACEST ALIMENT BIBLIC ALUNGĂ PE LOC ALERGIILE

Consumat sub formă de salată, pătrunjelul înlătură manifestările provocate de alergii aeriene cum ar fi strănutul și rinoreea.

În urma cercetărilor s-a constatat că pătrunjelul inhibă secreția histaminei, un produs chimic al organismului care declanșează simptomele de alergie.

CUM SE FOLOSEȘTE ACEASTĂ HRANĂ MIRACULOASĂ

Cei din vechime foloseau pătrunjelul pentru a absorbi vaporii euforizanți ai vinului. De asemenea, îl mâncau ca să neutralizeze rapid mirosul de usturoi. Pătrunjelul e vestit pentru neutralizarea mirosurilor, din cauza înaltului său nivel de clorofilă, ingredientul activ al atât de multor aromatizante pentru respirație.

Ceaiul de pătrunjel, băut după masă, oferă o protecție bună contra indigestiilor. Ajunge să puneți câteva fire în apă clocotită, să îndulciți după gust și să beți. Și mai bine e dacă mâncați frunze proaspete de pătrunjel.

Când faceți ceai de pătrunjel, puteți folosi și rădăcinile. La multe plafaruri se găsesc rădăcini de pătrunjel uscate. Sunt mult mai puternice decât fructele. Prin urmare, trebuie să respectați instrucțiunile producătorilor.

AVERTISMENT

Zeama de pătrunjel poate stimula contracțiile uterine în timpul travaliului. Acesta este efectul unei substanțe chimice din componența ei, numită apiol. La începutul secolului, apiolul în doze mari se folosea la provocarea avorturilor, în ciuda neplăcutelor sale efecte secundare (euforie, amețeală, străfulgerări luminoase, țiuituri în urechi). Femeile gravide pot mânca, desigur, cantități normale de pătrunjel. Și, în general, este considerat sigur pentru persoanele adulte sănătoase – în cazul femeilor, care nu sunt însărcinate și nu alăptează.

Mamele care alăptează trebuie să știe că pătrunjelul poate opri lactația. Dar, după perioada de înțărcare, ceaiul de pătrunjel se poate folosi pentru a inhiba continuarea lactației și a alunga jena sânilor prea plini.

UN FRUCT MIRACULOS DIN COPACUL CUNOAȘTERII

Au avut loc multe dezbateri privind posibilitatea ca, în vremurile biblice, să fi existat mere în Țara Sfântă. S-a sugerat că, în locurile unde nu se pomenesc merele, Biblia s-a putut referi la gutui,

struguri și chiar banane, fiindcă merele așa cum le cunoaștem nu erau cultivate în Palestina acelei epoci, deși acum cresc acolo din abundență.

Adevărul, însă, este că pe vremea Bibliei existau într-adevăr meri (*Pyrus malus*) în Țara Sfântă, crescând sălbatici în regiunile montane. Fructele lor erau mai mici și mai puțin zemoase decât cele din zilele noastre. Dar existau.

O PLANTĂ DIN BIBLIE CARE PROVOACĂ MOARTEA BACTERIILOR, VĂ MENȚINE ȚESUTURILE CORPORALE MOI ȘI ELASTICE

Principalul beneficiu al merelor constă în conținutul lor de potasiu – care omoară germenii, extrăgându-le apa: microorganismele se usucă literalmente și mor. De asemenea, potasiul menține țesuturile moi și elastice și combate scleroza arterelor. Acest lucru se poate dovedi folosind oțetul din cidru de mere la frăgezirea cărnii (vezi mai jos). Totodată, merele furnizează pectină, o fibră solubilă în apă care reduce enorm colesterolul și protejează inima.

Dr. Jarvis, autorul best-seller-ului „Medicina populară", laudă foarte mult oțetul din cidru de mere – pentru scopuri medicinale – întrucât păstrează din mere totul, cu excepția zahărului, care devine acid în fermentație de producere a oțetului.

Acidul oțetului din cidru de mere este extrem de valoros, spune doctorul Jarvis, fiindcă poate elimina multe boli, schimbând starea alcalină a organismului într-una acidă. De asemenea, omoară bacteriile din plămâni și intestine atât de mult, încât materiile reziduale din intestine își pierd mirosul.

În al treilea rând, acidul oțetului din cidru de mere dizolvă calciul și alte depuneri minerale groase care încarcă organismul, astfel încât se pot disloca – la fel cum acidul dizolvă depunerile de calciu și minerale din ibrice și țevi, precizează Jarvis.

Aceste depuneri solide de calciu și minerale – care pot cauza diverse dureri și dereglări – sunt alcaline, înainte ca oțetul din cidru de mere să le dizolve.

Puteți vedea ușor cum se întâmplă acest lucru, ne recomandă doctorul Jarvis, scufundând o coajă de ou în oțet din cidru de mere. Curând, coaja începe să se înmoaie și să elibereze balonașe de aer, pentru ca treptat să dispară.

MULTE MALADII SUNT VINDECATE DE ACEST MINUNAT ALIMENT TĂMĂDUITOR BIBLIC

Printre numeroasele boli care cedează în fața oțetului din cidru de mere, conform doctorului Jarvis, se numără întărirea arterelor, inflamațiile rinichilor și ale ficatului, mâncărimile pielii capului, guturaiul și simptomele alergice ca lăcrimatul și cursul nasului, infiltrările sinzitice, sinuzita, cursul postnazal și durerile faciale, sau nevralgiile.

Durerea sinuzitei paranazale poate fi alungată, spune Jarvis, luând câte o linguriță de oțet din cidru de mere, într-un pahar cu apă, o dată la o oră, de șapte ori la rând. Sorbiți încet. În mod normal, nevralgia facială va dispărea.

O linguriță de oțet din cidru de mere într-un pahar cu apă, de patru ori pe zi, va duce la o ușurare remarcabilă a durerilor artritice din articulațiile mici ale mâinilor și picioarelor, pe o perioadă de două săptămâni, continuă doctorul Jarvis.

UN REMEDIU ALIMENTAR BIBLIC PENTRU INFLAMAREA RINICHILOR

Dacă apare o inflamație la rinichi – numită pielită – care face ca în urină să fie prezente celule de puroi, în general situația se va ameliora luând un amestec de două lingurițe de oțet din cidru de mere într-un pahar cu apă.

Într-un caz consemnat, o femeie în vârstă de patruzeci și opt de ani, căsătorită de cincisprezece ani, suferise accese de pielită. A început să ia oțet din cidru de mere și a scăpat de pielită. La trecerea unui an după o criză, a întrerupt tratamentul cu oțet din cidru de mere, crezând că nu mai avea nevoie de el. Patru săptămâni mai târziu, pielita a reapărut, cu frisoane, temperatură de 39 de grade și dureri în regiunea rinichiului stâng. A reînceput să ia oțetul din cidru de mere și s-a restabilit imediat.

CUM TOPEȘTE GRĂSIMEA ACEASTĂ PLANTĂ BIBLICĂ

Oțetul din cidru de mere poate duce la dispariția excesului de grăsime. „Dacă o femeie pe care o strâng rochiile înghite câte două

lingurițe de oțet din cidru de mere într-un pahar cu apă la fiecare masă, în general ea va constata, după două luni, că își poate strâmta rochia în talie cu doi centimetri și jumătate", afirmă doctorul Jarvis. „După alte două luni, o va mai putea strâmta încă o dată cu atât, iar la sfârșitul celei de-a cincea luni, încă o dată. După un an de tratament cu oțet din cidru de mere în această cantitate, o femeie care purta rochii numărul 50 va fi ajuns la 45."

„Slăbirea se va produce treptat. Dacă o femeie cu înălțimea între 1,50 și 1,65 m, în greutate de 95 kg, ia câte două lingurițe de oțet din cidru de mere într-un pahar cu apă la fiecare masă, peste doi ani va cântări cam 80 kg. Oțetul din cidru de mere îi va fi dat posibilitatea de a arde grăsimile din organism, în loc de a le depune", conchide doctorul Jarvis.

13

ULUITOAREA PUTERE DE VINDECARE A UNEI CEREALE BINECUVÂNTATE DE IISUS

Orzul – *Hordeum*

Unul dintre ucenicii lui Iisus, Andrei, (...) îi spune: „Este aici un băiat care are cinci pâini de orz și doi pești. Dar ce sunt acestea la atâția inși?" Poruncit-a Iisus: „Puneți-i pe oameni să stea jos. (...) Deci oamenii au șezut pe iarbă la număr ca la cinci mii. Atunci Iisus a luat pâinile și mulțumind a dat ucenicilor, iar ucenicii celor ce ședeau (...). Iar după ce s-au alăturat, a zis ucenicilor săi: „Strângeți fărâmiturile ce-au rămas (...)." Deci au strâns și au umplut douăsprezece coșuri de fărâmituri, rămase de la cei ce au mâncat din cele cinci pâini de orz.

– Ioan, 6:8-13

Cred că mesajul ascuns al povestirii cu cele cinci pâini de orz folosite pentru a hrăni cinci mii de oameni este acela că orzul e o plantă neobișnuită și dătătoare de sănătate, importantă și disponibilă tuturor.

„APA-SULIȚĂ"

Evreii din Antichitate aveau un remediu contra pietrelor la vezica biliară pe care-l numerau *medekarim*, literal „apa-suliță", fiindcă „străpunge sau sparge piatra". În realitate, aceasta era apa de orz. Putem găsi dovezi moderne ale capacității apei de orz de a degaja din ficat bila – ale cărei cantități excesive pot ajunge în sânge, dându-i pielii un aspect gălbui:

> O femeie care contractase o gălbenare gravă (...) s-a vindecat numai și numai pe următoarea cale: a fiert o ceașcă de boabe de orz în 3-4 litri de apă, până s-au înmuiat, și a băut apa pe parcursul unei zile.

> Urina i s-a limpezit și culoarea galbenă a pielii a dispărut. Pare aproape prea simplu ca să fie adevărat, dar dacă ajută realmente, de ce n-am încerca? Personal, am fost foarte mulțumit de povestirea ei, dar nu prea surprins, căci știu despre rezultate similare înregistrate la tropice, în cazuri de boli de ficat și gălbenare, prin același mijloc (...) apa de orz (...) aduce beneficii categorice atât rinichilor, cât și ficatului.

Conform cu *Gemara*, o carte de comentarii biblice, „apa-suliță" se referea la *zythos*, ale cărui ingrediente sunt citate ca fiind: trei părți orz, trei părți șofran (*Carthamus tinctorius*) și trei părți sare; aceste ingrediete se înmoaie în apă, se ard și se macină. Nu trebuie să se dea femeilor gravide, fiindcă „slăbesc ceea ce e solid (...)." Conform vechilor scrieri, „ajută la constipație".

Berea medeană, numită și *shechar*, „în care se pun boabe de orz", și zythosul egiptean (berea de orz), erau extrem de populare în vremurile biblice și se considerau a fi remedii universale. Berea de orz se prepara pentru fiecare masă.

PUTEREA ANTICANCERIGENĂ A ORZULUI

Bakuryokuso este o pudră verde simplă, de orz fiert. Tratamentul constă din câte o linguriță într-un pahar de suc sau apă, la fiecare masă. Sucul de orz verde și pir (vezi pag. 169) sunt foarte populare în Orient. Un produs extrem de folosit prin toată Japonia, astăzi disponibil și în Statele Unite și Canada, este *Kyo-Green*, care constă din grâu și orz tânăr cultivate organic, cu vareh (*Macrocystis pyrifera*), orez neglasat (brun) și chlorella bulgărească (o algă bogată în minerale). (Vezi pag. 220)

Se atribuie clorofilei puterea sucului de orz și a pirului. Așa-numiții inhibitori ai proteazei din boabele de orz și din alte semințe suprimă agenții cancerigeni din traiectul intestinal.

Cercetătorii japonezi au descoperit în sucul de spic de orz o proteină ce pare să protejeze celulele de razele ultraviolete și de un anumit agent cancerigen. Se spune că acest lucru se datorează stimulării refacerii A.D.N.-ului cu ajutorul acestei proteine.

Dar proteina respectivă, împreună cu alta găsită tot în sucul din spic de orz, au o acțiune antiinflamatorie dovedită. Aceste două substanțe din orz sunt în mod remarcabil lipsite de efecte secundare.

MIRACOLUL DINTR-UN BOB DE ORZ

Mulți oameni de știință atribuie puterea vindecătoare a sucului de orz clorofilei.

Clorofila, substanța vindecătoare, este concomitent puternică și inofensivă – distrugătoare pentru germeni, dar delicată cu țesuturile corporale vătămate. Modul cum anume acționează rămâne deocamdată un secret al Naturii (dar) pentru un neinițiat, cel puțin, fenomenul pare o magie verde.

Cu cât o plantă conține mai multă clorofilă, cu atât asigură o protecție mai mare față de substanțele cauzatoare de cancer. Iar orzul este plin de clorofilă care neutralizează acțiunea cancerigenă a amestecurilor de praf de cărbune, tutun, friptură de vită și alte substanțe. În această calitate, e mai eficient decât vitamina A, vitamina C sau vitamina E, contra mutațiilor acelorași mixturi.

COMPLET NETOXIC, A VINDECAT INCREDIBIL (DAR ADEVĂRAT) DE MULTE BOLI

Numărul afecțiunilor de suprafață în care clorofila a fost folosită cu succes pare incredibil, dacă cazurile nu ar fi atât de bine documentate. Clorofila vindecă răni (...) stimulează refacerea țesuturilor vătămate și inhibă dezvoltarea bacteriilor.

Literatura medicală e plină de rapoarte care demonstrează aceste efecte. Rănile și ulcerațiile superficiale, provocate de operații, fracturi cominutive, osteomielită (inflamarea oaselor), decubitus (rosături ale patului) și tăieturi banale, toate prezintă progrese rapide și dramatice la folositea locală a clorofilei. Terapia cu clorofilă a salvat membre de la amputare.

În sute de experimente și încercări pe oameni și animale, terapia cu clorofilă a dovedit întotdeauna că nu are efecte toxice. Nu numai toxicitate redusă, ci NICI UN FEL de toxicitate – fie că e ingerată, injectată sau aplicată extern. Fie și numai acest fapt face din clorofilă una dintre cele mai rare și complete substanțe terapeutice cunoscute de știința medicală.

ACCELEREAZĂ VINDECAREA

Perioada de vindecare a rănilor e mai scurtă în cazul terapiei cu clorofilă decât într-al celei cu penicilină, vitamina D, sulfamidă, sau absența oricărui tratament.

Clorofila accelerează vindecarea rănilor, mărind cantitatea de substanțe nutritive din sânge necesare pentru refacerea țesuturilor. Reduce umflăturile datorită subțierii moderate a sângelui pe care o provoacă, sau proprietății de tip heparin.

Arsurile cauzate de căldură, chimicale și radiații se vindecă mai repede prin terapia cu clorofilă, fie că sunt sau nu infectate. Clorofila a fost folosită pentru a prelungi supraviețuirea grefelor de piele, înainte de elaborarea medicamentelor de suprimare imunitară care se folosesc în prezent.

FOLOSITĂ CU SUCCES PENTRU SINUZITĂ ȘI INFECȚIILE CARDIACE

Există mai multe cazuri consemnate de folosire cu succes a clorofilei pentru endocardita bacteriană, o infecție a țesuturilor din jurul inimii. De asemenea, clorofila s-a folosit cu bune rezultate la tratarea sinuzitelor cronice și acute, precum și a leziunilor rectale cronice.

REDUCE DUREREA ȘI INFLAMAȚIILE ÎN BOLILE GINGIILOR

Dentiștii și interniștii au folosit cu succes clorofila pentru a controla infecțiile bucale, ca pyoreea și anghina lui Vincent. Soluțiile de clorofilă asigură o reducere importantă a durerii, scăderea inflamațiilor și controlul mirosului, pentru pacienții cu boli bucale grave.

ULCERELE PEPTICE SE VINDECĂ MAI REPEDE

Totodată, s-a văzut că e extrem de eficientă pentru accelerarea vindecării ulcerelor peptice, răni care se formează în tubul intestinal. Mai multe studii au descris documentat folosirea clorofilei

în tratamentul ulcerelor rezistente la terapii convenționale. Rezultatele sunt absolut impresionante. Vindecarea completă a țesuturilor vătămate, așa cum se demonstrează prin examinarea cu raze X, s-a produs în douăzeci din douăzeci și patru de cazuri, în interval de două-șapte săptămâni.

ALTE BENEFICII

Cercetătorii au observat un beneficiu colateral al folosirii clorofilei pentru tratarea ulcerelor peptice. Clorofila tinde să «provoace regularitatea» la pacienții studiați. Conform mai multor cercetători, clorofila nu acționa numai ca stimulent al activității intestinelor, ca un laxativ. Mai degrabă, regulariza funcționarea intestinală, atunci când acțiunea era greoaie.

PANCREATITELE

Investigațiile prezintă rezultate preliminare favorabile la folosirea clorofilei în tratamentul pancreatitelor. Clorofila este considerată ca influențând mai mult reacțiile enzimatice care complică boala.

O SUBSTANȚĂ DIN ORZ SUPRIMĂ CAPACITATEA FICATULUI DE A PRODUCE COLESTEROL „RĂU"

Ani de zile, oamenii de știință au căutat să afle de ce vegetarienii tind să scape de atacurile de inimă, crizele de apoplexie, diabet, hipertensiune, colesterol crescut, colesterol L.D.L. „rău" și anumite forme de cancer.

În 1977, s-a izolat o componentă activă din orz, care suprima capacitatea ficatului de a produce colesterol. Se numește tocotrienol – sau „Inhibitor 1". S-au găsit și alți doi inhibitori. Toți trei erau prezenți în boabele de orz, secară și ovăz – mai ales în uleiurile din straturile exterioare, pe care le numim fibre.

Aceasta este însăși ideea aflată la baza unei populare pilule pentru colesterol numită Mevacor (lovastatin). Mevacorul blochează o enzimă din ficat care stimulează producția de colesterol.

Studiind nivelurile de colesterol ale găinilor hrănite cu ovăz, porumb, grâu, secară și orz, nu a găsit nimic neobișnuit la sângele păsărilor hrănite cu porumb. Grâul și secara eliminau puțin din colesterol. Ovăzul, mai mult. Orzul, însă, cobora colesterolul până la 76 mg. per suta de litri!

S-a descoperit că cei trei inhibitori din orz dezactivau o enzimă din ficat, necesară pentru realizarea colesterolului. Și nu numai atât, dar inhibitorii suprimau și capacitatea ficatului de a genera L.D.L., colesterolul „rău" care distruge pereții arterelor. Nivelurile de H.D.L., colesterolul „bun", rămăseseră intacte.

Acești trei inhibitori din orz sunt prezenți, în cantități mai mici, și în alte cereale și legume, unde acționează ca substanțe puternice pentru a suprima capacitatea ficatului de a produce colesterol. Este un motiv major pentru care vegetarienii se îmbolnăvesc mult mai rar de inimă. Ei urmează un regim continuu de compuși care reduc colesterolul.

ALUNGĂ CONSTIPAȚIA CRONICĂ

Oamenii de știință israelieni au încercat să substituie făina de orz cu făină de grâu, în biscuiți și plăcinte, și le-au dat la nouăsprezece pacienți suferinzi de constipație cronică. Fiecărui pacient i s-a cerut să mănânce între trei și patru biscuiți cu orz pe zi. Rezultatul: cincisprezece dintre ei (79%) au scăpat complet de constipație, au avut mai puține gaze și dureri abdominale și au încetat să mai ia laxative. Când au fost lipsiți de aceste alimente cu orz, aproape tot grupul s-a constipat și a revenit la folosirea laxativelor, într-un interval mai scurt de o lună.

Cu cât e mai puțin prelucrat, cu atât orzul pare să aibă o putere mai mare de vindecare. Oamenii de știință recomandă produsele din orz integral: făină de orz, tărâțe de orz și fulgi de orz. Chiar și orzul scoțian, mai puțin puternic, și orzul perlat, găsit în supermarketuri, au efecte de scădere a colesterolului. (Orzul perlat constă din boabe fără coajă. Orzul scoțian are cojile înlăturate numai parțial.)

Cu excepția berii de orz (zythos) – berea nu e o bună sursă de orz, întrucât aproape toate chimicalele din orz care reduc colesterolul se elimină odată cu reziduurile. Unele dintre aceste reziduuri se macină pentru făina trimisă la brutării și plafaruri.

ORZUL NU E PERICULOS PENTRU CEI CU ALERGIE LA GLUTEN

Spicul de orz nu conține gluten și poate fi folosit fără riscuri de persoanele cu intoleranță la gluten, mai cunoscută ca boala celiacă: conform unui expert, clorofila din spicele de orz diluează glutenul și îi favorizează eliminarea din sistemul digestiv.

Potrivit afirmațiilor lui John Heinerman, anumiți specialiști în alergii din sudul Californiei le recomandă multor dintre pacienții lor sensibili la gluten praful din suc de orz verde, amestecat cu apă distilată. Produsul, numit *Kyo-Green*, conține sucuri concentrate de orz tânăr și spice de grâu, mlădițe de orez brun, o algă numită chlorella și vareh gigant din alge. Acești medici recomandau ca pacienții lor alergici la gluten să ia o linguriță rasă de pudră și s-o pună în 200 gr. de apă distilată. Se amestecă și se ia pe stomacul gol, pentru eficiență maximă.

STIMULEAZĂ PUTERNIC ENERGIA

Un antrenor de liceu le dădea cu regularitate sportivilor, înaintea meciurilor importante, pahare cu praf din suc de spic de orz, o linguriță, în amestec cu 200 gr. de suc de roșii pentru că le „stimula puternic nivelurile de energie" și toți se comportau excelent pe teren. Praful din suc de spic de orz se poate cumpăra de la majoritatea plafarurilor.

14

BĂUTURA MEDICINALĂ SACRĂ CARE A SALVAT MII DE OAMENI, PREVINE CHEAGURILE DE SÂNGE, ALUNGĂ DURERILE ȘI TOPEȘTE GRĂSIMEA DE PE PEREȚII ARTERELOR

Vinul
Strugurii – *Vitis vinifera*

„Eu sunt vinul cel adevărat", a spus Iisus, a cărui primă minune a fost preschimbarea apei în vin. Ultima Sa faptă a fost instituirea sacramentului vinului. A menționat concret vinul ca aliment tămăduitor, în povestea Bunului Samaritean: „i-a legat rănile, turnând pe ele untdelemn și vin." – Luca, 10:34

Vinul roșu este un vindecător dovedit și puternic. Nu încape nici o îndoială că Biblia și autorii ei i-au recunoscut acțiunile asupra organismului omenesc în special asupra funcțiilor inimii și ale sistemului circulator, asupra tubului gastro-intestinal și ale sistemului nervos central.

Vinul era folosit ca antiseptic pentru curățirea rănilor. Ca anestezic, provoca somnul și înlătura durerea („Fost-am lovit, dar nu m-a durut, bătut am fost, dar n-am simțit nimic. Când mă voi scula din somn, voi cere iarăși vin." – Pildele lui Solomon, 23:35). La masă, îmbunătățește digestia și pofta de mâncare („Nu bea numai apă, ci folosește-te de puțin vin, pentru stomacul tău și pentru desele tale slăbiciuni" – Epistola Întâi a Sfântului Apostol Pavel către Timotei, 5:23). Preoții-tămăduitori îl foloseau ca stimulent pentru inimile slabe – „Vinul care înveselește inima omului și untul de lemn care face să strălucească fața lui (...)." Psalmul 104:15 – pentru a întări bătăile inimii, a alunga durerile de anghină, a îmbunătăți respirația. Secole de-a rândul, înainte de apariția pilulelor, oamenii l-au folosit ca tranchilizant natural („Dați băutură îmbătătoare celui gata să piară

și celui cu sufletul amărât, ca să bea și să uite sărăcia lui și să nu-și mai aducă aminte de chinul lui." – Pildele lui Solomon, 31:6-7.

VINUL ARE PUTEREA PENICILINEI

Spunându-le evreilor din Antichitate să folosească vinul ca antiseptic, Biblia recomanda un ingredient care continuă să fie cel mai comun dezinfectant al medicinei moderne: alcoolul. Dar puterile vinului de omorâre a germenilor nu se rezumă numai la atât.

Fiecare test cu vinul arată același lucru. Vinul ucide microbii de holeră într-un interval de treizeci de secunde până la zece minute. Bacteriile E. coli, în douăzeci și cinci până la șaizeci de minute, germenii de febră tifoidă în cinci minute până la patru ore. Multă vreme, s-a crezut că substanța din vin ucigătoare de germeni era alcoolul. Însă chiar și fără alcool, vinul continuă să omoare bacteriile. Un cercetător francez din anii 1950 a descoperit că polifenolii din vin ucid bacteriile cam în același mod cu penicilina.

Chiar și diluat cu apă (în proporție de patru la unu), vinul are aceeași potență, în cincisprezece minute, ca și cinci unități de penicilină per milimetru. Dintre toate sucurile testate, sucul de mere proaspăt stoarse, sucul de struguri și vinul au fost cele mai puternice.

UCIDE VIRUȘI PE CARE PENICILINA NU-I POATE ATINGE

Mai mult, spre deosebire de antibioticele care pot omorî bacterii dar nu au nici un efect asupra virușilor, vinul roșu îi anihilează pe loc. În cercetările din anii 1970, virtualmente nici unul dintre virușii testați nu a supraviețuit douăzeci și patru de ore contactului cu extrasul de struguri. Sucul de struguri și vinul roșu au dovedit puternice activități antivirale contra poliovirusului, virusului herpes simplex, reovirusului (care provoacă meningita, febra și diareea) și virușilor de gripă. Vinul roșu era chiar mai antiviral decât sucul de struguri propriu-zis.

Într-o zi, când unul dintre cercetători avea o ulcerație, a tamponat-o cu puțin concentrat de vin. „Durerea a dispărut pe loc", a spus el. „Leziunea s-a uscat; n-a apărut nici o crustă. Și asta a fost tot."

Întrucât fenolii din vin înving herpesul simplex, se poate scăpa de o ulcerație tamponând-o cu puțin reziduu de vin. Vindecă plăgile și alungă pe loc durerea.

HEPATITA APROAPE ELIMINATĂ

Dacă beți vin în același timp în care ingerați alimente contaminate cu viruși sau bacterii cauzatoare de boli, riscați mai puțin să vă îmbolnăviți. Testele au demonstrat că vinul omoară invariabil salmonella, stafilococii și bacteriile e. coli – cele mai comune cauze ale intoxicațiilor alimentare – și elimină aproape complet riscul de hepatită de pe urma consumului de stridii crude contaminate.

VINUL A SALVAT MII DE VIEȚI ÎN TIMPUL EPIDEMIEI DE HOLERĂ

Vinul a salvat nenumărate vieți în timpul epidemiei de holeră din Paris, la sfârșitul secolului al XIX-lea. Un medic francez, observând că băutorii de vin demonstrau o rezistență mai mare la holeră, a sfătuit publicul să amestece vin în apă, pentru protecție. Știința a confirmat-o. Într-adevăr, vinul ucidea germenii de holeră, acest lucru fiind la fel de adevărat pentru vinul roșu ca și pentru cel alb, sec sau diluat pe jumătate cu apă. Mamele au început să înmoaie în vin peștii și fructele, pentru a omorî bacteriile din ele.

PUȚIN VIN FACE BINE LA INIMĂ

Toate băuturile alcoolice, în cantitate moderată, par să descurajeze bolile de inimă, dar vinul dovedește efecte mai puternice decât berea și tăriile – din următoarele motive:

1. Alcoolul alungă tensiunile și conține antioxidanți care împiedică formarea radicalilor liberi vătămători. (Radicalii liberi, se spune, sunt cauza celor mai multe boli, dureri și probleme.)
2. Alcoolul stimulează colesterolul H.D.L. bun, care topește grăsimea nocivă de pe pereții arterelor și o transportă în ficat, unde e descompusă – practic, distrusă – și eliminată din corp. Din acest punct de vedere, nu există nici o deosebire între vinul alb și cel roșu.

3. Dar vinul roșu conține o substanță anticoagulantă – numită resveratrol – care împiedică formarea cheagurilor de sânge.

Cercetările demonstrează consecvent că riscul bolilor de inimă scade la două-trei pahare băute pe zi. Într-un studiu, băutorii a câte două pahare pe zi riscau cu patruzeci la sută mai puțin decât non-băutorii să fie internați în spital pentru atacuri de cord.

Cantitățile excesive de alcool, însă – așa cum avertizează Biblia („Îmbătați-l, căci el s-a răzvrătit împotriva Domnului", – Ieremia, 48:26) – sunt periculoase și pot duce la otrăvire și chiar moarte. Pericolul morții, din orice cauze, inclusiv cancerul, crește de la trei pahare pe zi. Între trei și cinci pahare de alcool pe zi măresc riscul morții cu cincizeci la sută, conform unui studiu. Cantitatea sigură maximă de băuturi alcoolice pe zi rămâne aceea de două pahare.

MEDICAMENTUL ANTICOAGULANT DIN VINUL ROȘU

Francezii au cu două treimi mai puține atacuri de inimă decât americanii, cu toate că se complac în consumul de mâncăruri grase și au nivelul colesterolului și al tensiunii la fel de ridicat ca americanii. Se crede că acest lucru e datorat obiceiului franțuzesc de a bea vin, mai ales roșu, la masă.

Autoritățile medicale franceze sugerează că vinul roșu consumat cu mâncăruri grase contracarează efectele grăsimii. Alimentele grase tind să îngreuneze sângele, astfel încât acesta formează cheaguri și înfundă arterele. Vinul roșu zădărnicește acest proces.

Cercetătorii de la Cornell University spun că substanța anticoagulantă din vinul roșu este un agent chimic al cojilor de strugure – numit resveratrol – care are efect anticoagulant când este consumat de oameni.

Obțineți această substanță chimică atunci când beți suc de struguri sau vin roșu. Strugurii cumpărați de la magazin conțin foarte puțină, fiindcă sunt cultivați în condiții speciale, pentru a preveni infecțiile fungale.

Vinul alb conține foarte puțină substanță anticoagulantă, pentru că, la prepararea lui, cojile boabelor, bogate în resveratrol, sunt aruncate. Dar, la prepararea vinului roșu, boabele tescuite sunt lăsate să fermenteze în coji proprii.

Strugurii de casă conțin mult resveratrol. E necesară o jumătate de kilogram de struguri de casă pentru a obține echivalentul de resveratrol din două cești de vin roșu.

CUM POATE ALUNGA VINUL DURERILE DE ANGHINĂ

Un preparat eficient folosit de unii medici din Japonia pentru a alunga durerile pectorale ale anghinei presupune un ou crud, amestecat cu câte două treimi de ceașcă de sake sau vin și suc de mere. Apoi, amestecul este dat în clocot și luat intern, după ce s-a răcit parțial. Se beau în medie trei cești pe zi, timp de trei-patru zile.

Zahărul pur de struguri are un efect imediat de întărire a mușchilor cardiaci slăbiți.

EXTRASUL DE SĂMÂNȚĂ DE STRUGURE PENTRU ÎNTĂRIREA ARTERELOR, DIABET, PROBLEME CU OCHII, VARICE

Extrasul din semințe de strugure este o sursă bogată a uneia dintre cele mai puternice și benefice grupe de flavonide vegetale – procyanidinele sau, pe scurt, P.C.O.-urile. Aceste flavonoide exercită multe efecte binefăcătoare pentru sănătate.

Cel mai celebru efect al lor constă în capacitatea de a scăpa trupul de radicalii liberi și agenții oxidanți periculoși, care sunt considerați a cauza îmbătrânirea și toate bolile cronice degenerative, inclusiv cele de inimă, artritele și cancerul.

P.C.O.-urile sunt de cincizeci de ori mai puternice decât vitamina C și vitamina E, în termenii acțiunii antioxidante – și oferă o protecție incredibilă a celulelor contra vătămărilor produse de radicalii liberi.

Extrasele de P.C.O. sunt folosite în primul rând la tratamentul problemelor vasculare, inclusiv varicele, dezordinile retinei, printre care retinopatia diabetică, și degenerarea musculară. La teste, pacienții cărora li s-au dat zilnic câte 200 mg. de extrase de P.C.O. au manifestat ameliorări remarcabile ale vederii, pe parcursul a cinci-șase săptămâni – în comparație cu cei care luau un placebo sau nu primeau nici un fel de tratament.

Semințele de strugure și scoarța de brad sunt surse excelente de procyanidine, dar extrasul de P.C.O. din semințe de strugure a reieșit ča fiind sursa preferată din Europa. O doză zilnică de întreținere, fie de extras din semințe de strugure, fie din scoarță de brad – de vânzare la plafar – are cincizeci de miligrame. Când e folosită în scopuri terapeutice, doza crește de obicei la 150-300 mg.

Se spune că extrasele de P.C.O. nu au efecte secundare.

AJUTĂ LA RIDICAREA NIVELULUI DE ESTROGEN AL FEMEILOR: ALUNGĂ OSTEOPOROZA

Borul, un mineral care se găsește în struguri, poate ajuta la prevenirea osteoporozei sau a fragilității oaselor la femei vârstnice, menținând estrogenul la un nivel ridicat. Noile cercetări arată că borul ridică dramatic în sânge nivelurile de estrogen – hormonul care previne pierderile de calciu și deteriorarea oaselor la femei.

În teste, borul a făcut ca forma cea mai activă de estrogen, estradiolul, să se dubleze.

Oamenii de știință au descoperit că femeile post-menopaotice, cu diete reduse în bor, tind să piardă calciu și magneziu, dar nu au nevoie decât de trei miligrame de bor zilnic – ușor de găsit în alimente. Cele mai bune surse de bor sunt merele, perele, piersicile și strugurii. Ca beneficiu suplimentar, borul stimulează activitatea creierului și starea de luciditate – și protejează spectaculos dinții contra deteriorării.

Rezultate consemnate

- O tânără femeie suferise șase operații la rect și la baza coloanei vertebrale. Nimic nu-i putea alunga sfâșietoarea durere din șira spinării. Un medic îi spusese că n-avea să mai poată sta niciodată așezată în poziție normală. După ce a început Cura cu Struguri, din organism i s-au eliminat mari cantități de puroi și viermi intestinali. Boala i s-a transformat într-o sănătate vibrantă – femeia arăta și se simțea cu ani întregi mai tânără.
- O femeie de vârstă medie, mama unei familii numeroase, voma încontinuu, zi și noapte. I s-au dat doar câteva boabe de strugure din când în când. În douăzeci și patru de ore, vomismentele au încetat. Tensiunea disperată a stomacului și intestinelor i s-a relaxat, dar era atât de slăbită, încât și-a pierdut cunoștința. Picioarele, care începuseră să i se umfle, i-au fost înfășurate în comprese cu struguri. Peste noapte, nu i-a mai rămas nici urmă de umflătură a picioarelor, iar stomacul i-a redevenit atât de normal și puternic încât nu mai cerea încontinuu decât: „Mâncare!"

- Leziunile externe au fost tratate cu prișnițe sau comprese de struguri. (Prișnița se face întinzând boabe de strugure strivite între straturi de materiale moale și aplicând cataplasma pe locul afectat; compresa se face înmuind o cârpă moale în suc de struguri diluat în proporție de două treimi, după care se aplică și se împrospătează cât de frecvent posibil). Sucul de struguri părea să se absoarbă în rană, curățind și eliminând otrăvurile. Nu se formau coji sau cruste. Apăreau țesuturi noi și sănătoase, trandafirii.
- Am văzut dinți (...) slăbiți în alveolele pline cu puroi, devenind siguri și ficși în câteva săptămâni, cu gingiile vindecate de pioree (...).
- Diabetul: Această metodă a avut un succes deosebit cu diabetul. Zahărul din struguri e considerat un solvent organic care neutralizează depozitele de zaharuri din sânge.
- Pietrele la bilă: Calculii biliari s-au dizolvat, din câte se declară, în timp ce pacienții urmau tratamentul (cu dieta de struguri) pentru alte boli.
- Cataracta: Același lucru se poate spune despre cataracta la ochi [care, se afirmă, s-a dizolvat în urma dietei cu struguri].
- Sinuzita: S-au raportat „rezultate uluitoare" ale tratamentului pentru catarul nazal, problemele sinusurilor și altele asemenea, folosind suc de struguri diluat în mai multe irigații nazale pe zi.
- Strugurii par să dizolve mucozitățile întărite care aderă la pereții stomacului și ai intestinelor. Sucul de struguri pare să disloce aceste acumulări și să acționeze ca un curent de drenaj care poartă reziduurile până în rect, de unde sunt eliminate.

CURA CU STRUGURI

La dieta cu struguri, simțurile devin anormal de acute; ochii stinși se luminează; părul detonifiat capătă un luciu nou; vocea lipsită de viață și speranță devine vibrantă, magnetică, iar tenul se limpezește.

Metoda este următoarea:

1. Pregătire: spre a pregăti organismul pentru o schimbare de regim, cea mai bună cale este aceea de a posti două, trei zile, bând cât mai multă apă rece și curată și făcând zilnic câte o clismă cu un sfert de litru de apă călduță în care a fost stoarsă (și strecurată) o lămâie.
   Prin acest scurt post, se pot evita complicațiile; stomacul se curăță într-o oarecare măsură de toxine și de acumulările care fermentează; iar strugurii își pot începe acțiunea mai repede. Postul preliminar mai are și avantajul de a-l face pe pacient să consume cu multă poftă primii struguri.
2. După post: pacientul bea unul sau două pahare de apă rece, curată, dimineața de cum se scoală.
3. Prima masă: o jumătate de oră mai târziu, pacientul ia prima masă de struguri. Să fie bine spălați. Mestecați cât mai bine cojile și semințele și înghițiți numai o parte dintre ele, ca mâncare și hrană solidă. Dacă aveți ulcer la stomac sau intestine, semințele nu trebuie înghițite.
4. Orar: începând de la orele 08:00 dimineața și luând câte o masă cu struguri din două în două ore până la orele 20:00 seara, totalizați șapte mese pe zi. Mențineți acest regim timp de o săptămână, două, în cazurile cronice de lungă durată. În nici un caz mai mult timp decât atât.
5. Soiuri: se pot folosi toate soiurile bune de struguri – negri, vineți, roșii, verzi sau albi. Și strugurii de seră sunt mai buni decât nimic, iar varietățile fără semințe sunt excelente. Monotonia dietei poate fi alungată folosind mai multe soiuri. Diversele varietăți conțin elemente diferite, așa că e recomandabil să folosiți cât de multe puteți obține. Unora le plac acri, altora dulci. Cel mai potrivit moment este atunci când strugurii sunt în plin sezon.
6. Cantități: acestea diferă în funcție de starea, digestia și ocupația pacientului. E bine să începeți cu o cantitate mică, de

câte treizeci, șaizeci sau o sută de grame la fiecare masă, mărind-o treptat până la dublu. În timp, se poate ajunge la circa un sfert de kilogram ca porție sigură la o masă. Zilnic trebuie să se folosească minimum o jumătate de kilogram, câtă vreme maximumul nu poate depăși două kilograme. Pacienții care iau cantități mai mari la o masă trebuie să acorde cel puțin trei ore digestiei și să nu înghită toate cojile. Invariabil, cele mai bune rezultate s-au atins atunci când strugurii erau luați în cantități mici.
7. Senzații: Dezgustul față de struguri poate indica prezența unei mari cantități de toxine în organism și necesitatea încă a unui post scurt. În asemenea cazuri, regula e să vă abțineți de la orice gen de mâncare, bând apă rece din abundență. Dacă pacienții nu pot mânca strugurii cu toată plăcerea, e mai bine să renunțe la ei. Săriți peste câteva mese. Lăsați Natura să rezolve această problemă. Am auzit de rude care din exces de zel bagă cu forța strugurii pe gâtul nefericiților pacienți. Este o mare greșeală. (Nu uitați nici un moment că strugurii hrănesc organismul și îi întrețin viața în timp ce are loc procesul de curățire.) Pierderea puterii este cauzată de prezența toxinelor în organism. Pacientul continuă să slăbească, sub dieta cu struguri și sub postul complet, până când otrăvurile au fost eliminate. Atunci, fără nici o schimbare de dietă pacientul își revine în putere și, în unele cazuri, chiar începe să se îngrașe.

Etapa întâi

Putem spune cu toată certitudinea că primele șapte până la zece zile numai cu struguri sunt necesare pentru a curăți stomacul și intestinele de vechile acumulări din ele. Și, în această perioadă, apar adesea simptome neplăcute [gaze, dureri, scaune negre și constipație – pentru care se recomandă o linguriță de untdelemn de măsline, chiar înainte de masă]. Natura lucrează meticulos. Ea nu-și construiește fundații șubrede. Purificarea tuturor părților din trup trebuie să fie completă. Când s-a ajuns la acel punct – și pot trece între două săptămâni și două luni – este recomandabil să se înceapă etapa a doua.

Etapa a doua

Aceasta este trecerea treptată la alte fructe proaspete, tomate și lapte bătut sau brânză de vaci. Nu-i pretindem nimănui să trăiască la nesfârșit numai cu struguri.

Strugurii reprezintă totuși principalul aliment și sunt luați întotdeauna ca primă masă, la ora opt dimineața. Acum, însă, în timpul zilei, pot fi folosite și alte fructe proaspete, în loc de struguri. Se prezintă o diversitate nesfârșită – o felie de pepene, o portocală, un grapefruit, un măr, o pară zemoasă, fragi stacojii, caise aurii (...). Se va lua numai un singur gen de fructe la o masă, dar în fiecare zi altceva.

După câteva zile, la ultima masă, în loc de struguri se poate lua un pahar de lapte prins sau bătut, un iaurt sau brânză de vaci. Pacienții cărora nu le place laptele pot mânca o banană coaptă, pasată fin, sau alt fruct hrănitor.

După o săptămână sau zece zile, o masă din două poate consta din soiuri diferite de fructe, sau lapte bătut, luându-le, de exemplu, în ordinea următoare:

08:00	Struguri.
10:00	Pere, banane sau piersici.
12:00	Struguri.
14:00	Lapte prins, lapte bătut sau brânză de vaci.
16:00	Struguri.
18:00	Portocale, grapefruit, prune sau caise.
20:00	Struguri.

În acest punct, unii pacienți au poftă de ceva savuros. Fructele dulci încep să nu-i mai satisfacă. Poate chiar să apară o aversiune clară față de struguri, în care caz aceștia trebuie să fie omiși complet și celelalte mâncăruri să se ia numai din trei în trei ore. O roșie sau două, tăiate felii, cu untdelemn de măsline pur și puțin suc de lămâie se pot include fără probleme în această dietă.

(Trebuie să se aibă cea mai mare grijă ca mâncărurile să nu fie încălzite până nu se încheie toate cele patru etape.)

Etapa a treia – dieta crudă

Aceasta include toate alimentele care se pot mânca negătite – legume crude, salate, fructe, nuci, stafide, smochine, curmale și alte fructe uscate, unt, brânză de vaci, lapte prins și bătut, iaurt, miere și untdelemn de măsline.

Începeți ziua ca de obicei, cu apă rece [cât de multă doriți] și struguri sau alte fructe la micul dejun, dar la prânz, în loc de lapte prins, mâncați o salată substanțială de crudități. Reduceți numărul meselor, întrucât vegetalele crude au nevoie de mai mult timp pentru a fi digerate.

Pentru unii oameni e surprinzător să constate că aproape toate vegetalele se pot consuma crude – mazăre verde tânără, fasole, țelină, tomate, castraveți, lăptuci, conopidă, foi de varză tocate, morcovi rași, ridichi, gulii, păstârnaci, spanac și ceapă tocată mărunt.

După dieta ușoară cu fructe, este mai înțelept să nu începeți prea curând cu o mare diversitate de legume. Alegeți două sau trei dintre cele de mai sus ca bază pentru salată și amestecați-le cu suc de lămâie și untdelemn de măsline. Încercați alte varietăți a doua zi și urmăriți combinațiile de arome.

Mai presus de orice, această masă de la amiază trebuie să fie gustoasă. Pacienții care au folosit alimente animale râvnesc după ceva stimulator. Nu poate fi nici o obiecție pentru a adăuga unul sau două ingrediente savuroase acestei salate – câteva nuci mărunțite fin, brânză rasă, smântână sau o maioneză de casă, făcută din ouă, suc de lămâie și untdelemn de măsline. În unele cazuri, se poate include în salată și un ou răscopt, tocat mărunt.

Perioada de digestie

Acordați acestei mese mai mult timp pentru digestie decât este necesar la fructele crude, în special dacă ați adăugat nuci, curmale, stafide sau alte fructe uscate. Ultima masă (supeul) trebuie să constea din lapte bătut sau fructe, ori o mâncare cât mai hrănitoare și ușor digerabilă, făcută din banane coapte pasate, cu smântână.

Nici nu se poate pune suficient accentul pe importanța alimentelor crude. Alimentele crude se digeră mai ușor decât cele gătite și trec mult mai rapid prin sistem. Rezultatul este acela că nu au timp să se descompună în tubul digestiv. Nu se produc fermentări nedorite, nu aveți de ce vă teme de intoxicații alimentare.

Prin urmare, pacienții sunt sfătuiți insistent să se abțină de la orice formă de mâncare gătită, pe toată perioada tratamentului.

Etapa a patra

Dieta mixtă. „În această etapă, apare uneori o recurență a vechilor probleme, iar pacientul – mai trist și mai învățat după toate prin câte a trecut – se bucură să revină la dieta crudă. Dar dacă boala nu fusese foarte adânc înrădăcinată, iar tratamentul s-a făcut complet, recomandăm următoarele:

1. Un mic dejun cu fructe, numai de un soi.
2. Un prânz gătit.
3. Un supeu cu salată.

La micul dejun, mâncați cât mai mult din orice fruct zemos aflat în sezon. Faceți-vă un obicei strict din aceasta și respectați-l toată viața, dacă vreți să rămâneți sănătos. Masa gătită trebuie să fie uscată. Fără supe, fără lichide de nici un fel. Fără salate de crudități. Și nici fructe, proaspete sau preparate.

Masa gătită trebuie să conste din legume la ceaun, începând cu câte un singur gen o dată, urmând Cura cu Struguri. Dacă rezultatele sunt favorabile, luați două sau trei varietăți la o masă.

Dacă nu sunteți vegetarian, puteți lua uneori un pește fiert sau prăjit la grătar, cu un cartof copt. Sau această masă poate consta din pește cu roșii la ceaun, sau oricare dintre verdețuri, fierte sau coapte la abur. Se poate prepara o diversitate infinită de feluri savuroase, pasând una dintre verdețuri cu cartofi copți la abur, în amestec cu ouă, acoperiți cu pesmet și bucățele de unt și punând totul la cuptor până se rumenește. Resturile de conopidă, morcovi, varză, păstârnac, lăptuci la ceaun, spanac, ceapă coaptă etc. se pretează foarte bine la acest gen de rețete.

Urmăriți efectele mesei gătite și, la primul semn de jenă, reveniți la dieta crudă.

SUCUL DE STRUGURI

Sucul de struguri îmbuteliat, nefermentat și neîndulcit, poate înlocui strugurii întregi în timpul lunilor de iarnă, sau când nu se găsesc struguri.

S-a constatat că pacientul poate consuma aproape la fel de bine suc de struguri în loc de struguri integrali. S-au luat și stafide pentru a înlocui partea solidă, cu bune rezultate. De exemplu, un pahar cu suc de struguri dimineața la trezire, peste două ore o ceașcă, mai mult sau mai puțin, de stafide; și fie suc de struguri, fie stafide, la intervale de câte două ore, [în tot restul zilei]. Nu trebuie să fie luate ca o mâncare oarecare. Stafidele se pot mânca uscate, sau se pot pune câteva ore la înmuiat în apă rece de la robinet, iar boabele sau zeama se consumă la o masă (folosiți stafide NE-sulfurate).

Când nu se pot procura nici struguri integrali, nici suc neîndulcit, pacienții pot lua numai stafide și apă de stafide, în loc de struguri și suc de struguri. Stafidele trebuie să fie mâncate la intervale de două ore, asemenea strugurilor.

AM NEVOIE DE DIETA CU STRUGURI?

Întrebați medicul. El este omul cel mai potrivit pentru a vă superviza cazul. Strugurele e un puternic solvent natural. Anumite excrescențe, ulcere, abcese și mase fibroase par să fie dizolvate de puternicii agenți chimici din struguri. Țesuturile bolnave și degenerările grase, toate formele de materie morbidă, par să se fragmenteze în particule minuscule și să fie aruncate în fluxul sangvin pentru a fi duse până la organele de eliminare – intestinele, rinichii, plămânii și pielea.

Ați fi uimiți dacă ați putea vizualiza schimbările rapide care au loc în organism pe parcursul Curei cu Struguri. Efectele sunt aproape magice. S-ar putea ca știința să nu descopere niciodată în laborator secretul strugurelui, dar acesta e mult mai puternic decât își imaginează majoritatea oamenilor.

15

UMILA PLANTĂ PROSCRISĂ CU PUTERI TĂMĂDUITOARE MIRACULOASE

Urzica – *Urtica dioica*

„Urlă prin tufişuri şi stau claie peste grămadă pe sub scaieţi."
– Cartea lui Iov, 30:7.

Biblia spune că proscrişii se adăposteau sub tufe de scaieţi şi urzici. Iar Iov îi compara pe oamenii inferiori cu această plantă umilă.

Dar tot Biblia spune:

„Fericiţi cei blânzi, că aceia vor moşteni pământul."
– Matei, 5:5.

Prin urmare, n-ar trebui să vă surprindă faptul că urzica (*Urtica dioica*) – una dintre cele mai umile plante din Biblie – are puteri tămăduitoare miraculoase.

Denumirea ei în limba engleză, *nettle*, se spune că provine din cuvântul olandez *netel*, care înseamnă ac (în engleză, *needle*) – un nume pe care şi-l onorează categoric, căci înţeapă usturător la atingere. Are nevoie de acele ei pentru a supravieţui. Şi totuşi, preparată sub formă de ceai (30 gr. de plantă la o jumătate de litru de apă fiartă), acele i se înmoaie, iar frunzele se pot mânca fără probleme, ca nişte verdeţuri delicioase.

SUC DE URZICI PENTRU INIMĂ

Un suc pur, preparat din urzici proaspete, are un efect clar în cazurile de edem cardiac şi insuficienţă venoasă. Aici, sucul de urzici este categoric util. Are marele avantaj de a fi bine tolerat şi com-

plet sigur, spre deosebire de thiazidele care se întrebuinţează pe scară atât de largă.

Sucul de urzici poate umple un gol în acele situaţii, fiindcă se poate administra înainte de a se ivi nevoia unuia dintre foarte puternicele diuretice sintetice.

UŞURARE PENTRU RINICHI, VEZICĂ, RETENŢIA APEI ŞI HIPERTENSIUNE

Ceaiul de urzici e considerat un diuretic sigur şi blând pentru rinichi şi vezică, iar cazurile de edem (umflare din cauza retenţiei apei), nefrită sau cistită (inflamare a rinichilor sau a vezicii), blocaj urinar şi pietre la rinichi se pot stopa cu ajutorul ei.

Treizeci de grame de urzici proaspete într-o jumătate de litru de apă clocotită, luate în doze de câte o ceaşcă de două ori pe zi, sunt cunoscute ca fiind de un considerabil ajutor în reducerea hipertensiunii.

ASTMA ŞI BRONŞITA

Urzicile alungă astma. Sucul din rădăcini sau frunze, amestecat cu miere sau zahăr, combate tulburările bronşice şi astmatice şi stările mucoase ale plămânilor. Frunzele uscate, arse şi inhalate, au acelaşi efect.

O VICTIMĂ DE T.B.C. A SUPRAVIEŢUIT

Urzica poate fi de un nepreţuit ajutor pentru orice suferind de tuberculoză. Într-un caz, o femeie era grav bolnavă de T.B.C. pulmonar. Medicul nu-i putea da nici o speranţă reală de tratament. Soţul ei s-a hotărât să-i administreze zilnic suc proaspăt de urzici verzi, recent tăiate, tocate mărunt şi adăugate în supă.

Într-un an, femeia s-a însănătoşit. Şi seminţele s-au folosit în consum, infuzia de plantă sau seminţe fiind luată în doze de câte un pahar.

SALUTATĂ CA LEAC PENTRU GUȘĂ ȘI ULUITOR FACTOR DE SLĂBIRE

Semințele de urzică, sub formă pisată, au fost considerate un leac contra gușei exoftalmice și un eficient factor de slăbire.

Urzicile tinere se pot toca fin și presăra peste supă ca garnitură, sau adăuga în salate. Întrucât sucul nu e foarte gustos, e mai bine să-l amestecați cu supa preferată – de legume, de cartofi sau de ovăz.

O lingură pe zi pentru adulți și o jumătate de lingură pentru copii are suficiente proprietăți medicinale pentru a-și face efectul; puteți de asemenea să macerați urzicile tinere în ulei cu puțină ceapă. Astfel, veți obține o mâncare excelentă, asemănătoare cu spanacul, care merge bine cu cartofi piure sau natur, fiind și foarte gustoasă.

STIMULEAZĂ CREȘTEREA PĂRULUI

Pentru a stimula creșterea părului, specialiștii în plante medicinale recomandă pieptănatul zilnic cu suc de urzici. Și pentru a preveni căderea părului, se prepară un tonic prin fierberea unei mâini de urzici tinere într-un sfert de litru de apă, timp de două ore, după care se strecoară și se îmbuteliază, când s-a răcit. Pe lângă prevenirea pierderii părului, îl face moale și lucios. Loțiunea de păr din urzică poate fi preparată și fierbând toată planta în oțet și apă, strecurând-o și adăugând apă de colonie.

Consumul de urzici gătite sau ceai se spune de asemenea că face părul mai strălucitor, mai des și mai tonic, limpezește pielea și ajută la vindecarea eczemelor și a altor boli epidermice.

COMBATEREA ARSURILOR ȘI A MÂNCĂRIMILOR

Arsurile se pot vindeca rapid, aplicând pansamente de in saturate cu o tinctură de urzici și reumezindu-le frecvent. Ceaiul de urzici este și el calmant. Romanii preparau un unguent tămăduitor, macerând frunzele de urzică în ulei. Sucul de urzici s-a folosit pentru alungarea mâncărimilor: câte o linguriță înghițită de trei ori pe zi, plus puțin suc aplicat pe iritația propriu-zisă.

SÂNGELE DIN NAS, PLĂMÂNI, STOMAC, UTER

Urzicile sunt un hemostatic puternic. Adică, opresc hemoragiile. Acest lucru se datorează faptului că au mai multe componente astringente, inclusiv nitratul de potasiu, taninul, acidul formic și galic. S-au folosit cu efecte bune în cazuri de sângerare din nas, plămâni, stomac sau uter – chiar și într-un caz de hemofilie. Doză: 90 gr. de suc. S-a preparat și un sirop, infuzând 250 gr. de urzici într-un litru de apă, timp de douăsprezece ore. Apoi, s-a filtrat și i s-a dublat greutatea cu zahăr. S-au dat 180 gr. ca doză, repetându-le la nevoie.

Ceaiul de urzici se poate folosi intern la ulcerele hemoragice, sau extern, ca prișniță, pentru a opri orice hemoragie majoră.

O mică bucată de pânză, umezită cu suc de urzici, se poate pune în nară, în cazurile grave de sângerare a nasului.

ARTRITA, REUMATISMUL, GUTA

Urzicile sunt vestite pentru alungarea artritei, reumatismelor, gutei și tulburărilor asociate. Soldații romani se autoflagelau cu urzici, în climatele reci europene, pentru a-și încălzi pielea, și au descoperit că acestea le alungau și durerile și înțepenirile articulațiilor.

Aceasta a evoluat într-o practică numită „urticație" („urzicare"), și anume, frecarea sau lovirea locului afectat cu un mănunchi de urzici proaspete. În Germania de la sfârșitul secolului al XIX-lea, Părintele Sebastian Kneipp, celebrul „tămăduitor naturist", a spus: „Frica de neobișnuita vargă va face curând loc bucuriei față de remarcabila ei putere vindecătoare".

Conform doctorului Rudolf Weiss, urzicile se pot folosi „pentru a trata durerile nevralgice și reumatice (...) stările artritice deosebit de degenerative și cronice, ca lumbago și sciatica, tendonita cronică, luxațiile și multe alte afecțiuni similare."

DISPAR DURERILE DE MUȘCHI, LIGAMENTE, ARTICULAȚII ȘI GLEZNE

Dar nu e nevoie să vă frecați cu urzici pentru a le obține efectele vindecătoare. Un bun tratament al reumatismului și gutei constă într-o linguriță de plantă uscată, fiartă cinci minute într-o ceașcă de

apă, din care se beau trei cești pe zi; sau sucul de urzici, cumpărat de la plafar, câte o linguriță de trei ori pe zi, de-a lungul unei perioade de patru-șase săptămâni.

Domnul V.L. suferea destul de rău de reumatism, acesta afectându-i mușchii și articulațiile. Mereu își întindea ligamentele. După ce mai multe remedii n-au reușit să-l lecuiască, l-a vindecat *Urtica dioica* (urzica). Doza era de șase picături de tinctură (de urzici), de patru ori pe zi.

După toate probabilitățile, ceaiul din planta uscată, în doze mai mari, ar fi avut rezultate similare dar ar fi durat mai mult. Urzica are o afinitate pentru ligamente și trebuie folosită când bolnavul are reumatism.

Alte cazuri:

- Doctorul J. Compton Burnett, celebrul medic homeopat englez, a avut atâta succes în tratarea cazurilor de gută cu o tinctură de urzici, încât pacienții săi l-au poreclit „Doctor Urtica", după denumirea botanică a plantei (*Urtica dioica*). A recomandat tinctura de plantă în doze de zece picături cu apă.
- Iată un remediu împotriva gutei: Luați două mâini de urzici-vii (dacă au semințele pe ele, cu atât mai bine). Cojiți subțire 500 gr. de mere. Puneți urzicile și cojile de mere în două sferturi de apă clocotită și lăsați totul să fiarbă douăzeci de minute. Strecurați și luați în doze de o ceașcă, de patru ori sau mai mult zilnic.

NEVRALGIA ȘI SCIATICA VINDECATE

În Germania, urzica e un remediu favorit pentru nevralgie. Doză: patru lingurițe de decoct, pe zi (decoctul se face în general din treizeci de grame de plantă, fiartă într-o jumătate de litru de apă, cu capac, timp de treizeci de minute, strecurată și răcită), iar în același timp frunzele de zdrobesc și se aplică sub formă de cataplasmă pe părțile afectate.

Tot pentru nevralgie, cataplasma se poate prepara punând o mână de urzici într-o pungă de pânză, apoi se scufundă în apă fierbinte și se ține la așezat zece minute. Apoi, cataplasma se aplică pe zona dureroasă, cât de fierbinte se poate suporta, de câteva ori pe zi.

Urzica e un bun remediu pentru sciatică. Șaizeci de grame de urzici se fierb încet într-un sfert de litru de apă, timp de douăzeci de minute. Decoctul e lăsat să se răcească, apoi e strecurat. După aceea, se reîncălzește și se bea cald, câte o ceașcă la două ore. Un al doilea decoct de urzici, preparat la fel, se folosește pentru comprese fierbinți aplicate local pentru a alunga durerea.

BEREA DE URZICI

Berea de urzici este un vechi remediu englez pentru reumatism și gută și de asemenea o băutură foarte gustoasă. Se poate prepara după cum urmează: se iau șapte litri de apă rece și o găleată de urzici tinere, spălate. Se adaugă trei-patru mâini mari de păpădii, aceeași cantitate de cornățel (*Galium aparine*) și șaizeci de grame de ghimbir integral, pisat. Se fierbe la foc mic patruzeci de minute, apoi se strecoară și se adaugă două cești de zahăr brun, amestecându-se. Când e călâie încă, se pune deasupra o felie de pâine prăjită, unsă cu treizeci de grame de drojdie presată, și se amestecă în stare încă lichidă cu o linguriță de zahăr. Se ține la cald timp de șase-șapte ore, apoi se ia spuma și se amestecă înăuntru o lingură de cremă de tartru. Se toarnă în sticle și se leagă strâns dopurile. Rezultatul constă într-un soi de bere de ghimbir deosebită, integrală. Păpădiile și cornățelul se pot înlocui cu sucul de la două lămâi. Adeseori, se adaugă alte plante, ca brusture, crețușcă (*Spiraea* sp.), cuișoriță (*Geum*), voronic (*Marrubium vulgare*), combinația făcând-o să fie o băutură răcoritoare pentru vară.

CUM SE MÂNUIESC URZICILE

La culesul de urzici, trebuie să se poarte mănuși groase, o bluză cu mâneci lungi și pantaloni lungi. În timpul spălatului și al preparatului, se folosesc clești. În mod ciudat, sucul urzicii este cel mai bun antidot pentru propria sa înțepătură și alungă pe loc usturimea când e aplicat. Sucul de măcriș (*Rumex acetosa*) are același efect calmant. Înțepătura de urzică se poate vindeca și fricționând cu frunze de rozmarin, mentă sau salvie.

O cale mai simplă, desigur, este aceea de a cumpăra frunze sau rădăcini de urzică uscate ori pisate, care se găsesc la majoritatea plafarurilor.

16

„MÂNA LUI DUMNEZEU“: O PLANTĂ CARE A SALVAT VIEȚI

Aloiul – *Aloe vera*

Iosif din Arimateea (...) a venit (...) și a luat trupul lui Iisus. Și a venit și Nicodim (...) și a adus, amestecate laolaltă, smirnă și aloe ca la o sută de litre. Au luat (...) trupul lui Iisus și l-au înfășurat, o dată cu mirezmele, în pânze de in (...).
– Ioan, 19:38-40.

Imagini ale plantei *aloe vera* – care s-a folosit la îmbălsămarea lui Iisus – s-au găsit încrustate pe ziduri egiptene datând din anul 4000 î.C. Egiptenii credeau că aloiul are o putere vindecătoare magică și îi atribuiau un statut regesc, întrecut numai de al faraonului. Negustorii arabi au introdus folosirea aloiului în alte părți ale lumii. Misionarii iezuiți l-au sădit în jurul așezămintelor din Lumea Nouă, începând probabil în Barbados, pe la anul 1590.

Legenda spune că pieile-roșii din America Centrală și Mexic s-au mirat atât de tare de capacitatea acestei plante de a vindeca atâtea boli (tuse, abcese, artrite, bronșite, cataracte, diabet, herpes genital, cangrenă, crampe, dureri de stomac, probleme intestinale, ulcere la picioare, varice, ciuperci – ca să numim numai câteva) încât au numit planta, cu frunzele ei lungi care se întindeau către cer, „Mâna lui Dumnezeu“.

Cuvântul aloe (aloi) provine din arăbescul *alloeh*, care înseamnă „substanță amară, lucitoare“. *Vera* este termenul latin pentru „ADEVĂRAT“ – numai aloiurile cu adevărat medicinale se numesc *aloe vera*. Există peste trei sute de soiuri de aloi, dar nu se găsesc decât trei care produc miraculosul suc tămăduitor numit aloin. Acestea sunt:

1. *Aloe vera*, numit și *Aloe barbadensis* (după insula Barbados, unde creștea cândva din abundență). Este soiul cel mai vândut în Statele Unite.
2. Strâns înrudit cu el e *aloe succotrina*, denumit după insula Socotra de lângă Yemen. Acesta e aloiul din Noul Testament, folosit la îmbălsămarea trupului lui Iisus. Din cauza mirosului său neplăcut, a fost amestecat cu smirnă (mirt) aromată, înainte de înfășurarea lințoliului. S-a folosit o mare cantitate din acest amestec, adus de Nicodim. În înmormântările evreiești – spre deosebire de înmormântările egiptene – trupurile nu erau eviscerate. Prin urmare, trupul lui Iisus a fost lăsat intact.
3. Al treilea aloi important este *aloe ferox*, cu originea în Africa de Sud, cunoscut și ca Aloiul Capului [Bunei Speranțe]. (Există și un fals aloi – denumit eronat – care nici măcar nu face parte din familia aloiurilor. Apare pe tot parcursul Vechiului Testament, dar de fapt nu e altceva decât un gen de lemn aromatic – așa-zisul „lemn de aloe“ – folosit la prepararea tămâiei și a parfumurilor.)

Toate aloiurile adevărate prezintă caracteristici foarte asemănătoare, așa că aloiul succotrina din Noul Testament, folosit la îmbălsămarea lui Iisus, are cam aceleași calități cu aloiul vera, care este cultivat astăzi pe tot întinsul Europei și al Statelor Unite.

Dar numărul 1 pe listă, *aloe vera*, conține de fapt mai mult aloin, 18-25%; numărul 2, *aloe succotrina*, are 7,5-10% aloin; numărul 3, *aloe ferrox*, conține numai 4,5% aloin.

Toate au frunze verzi cărnoase, înguste și cu margini țepoase, care când sunt rupte emană o sevă mucilaginoasă. Toate sunt perene, înflorite aproape tot anul în climate mai calde, și mai puțin frecvent în zonele mai reci.

Majoritatea plantelor, lipsite de apă, se ofilesc în câteva zile, dar aloiul vera continuă să scoată noi mlădițe timp de șapte ani, fără apă. Se spune că Alexandru cel Mare a cucerit insula Socotra pentru marea ei recoltă de aloi. Conform legendei, trupele lui luau plantele în lupte, pentru a-și vindeca rănile. Planta supraviețuia lungi perioade de timp după ce era smulsă din pământ.

CUM SE FOLOSEȘTE *ALOE VERA*

Majoritatea oamenilor sunt familiarizați cu reputația aloiului vera de vindecător al pielii. Dar ceea ce nu se știe este că *aloe vera* poate fi ingerat (sub formă de suc sau capsule). Utilizatorii susțin că elementele sale integral naturale regenerează țesuturile și organele interne în același mod în care regenerează și țesuturile epidermice.

Luat intern, se spune că are un efect vindecător asupra artritei, ulcerelor, diabetului și altora. Mărturiile despre beneficiile medicale ale aloiului cu uz intern tind să provină mai mult de la bolnavi de artrită care declară o mai mare mobilitate și dispariția durerilor și a umflăturilor. Alții afirmă o rezolvare remarcabilă a ulcerelor la stomac și a problemelor gastro-intestinale. Unii diabetici susțin că nevoia lor de insulină s-a redus sau a fost eliminată.

O frunză de *aloe vera* produce două substanțe: (1) o sevă gălbuie sau roșiatică – numită latex – care este amară și irită buzele; această sevă constituie sucul plantei și e răspunzătoare pentru majoritatea puterilor sale de însănătoșire; principiul activ care o face să funcționeze se numește aloin; (2) frunza, care produce și ea un gel limpede, semi-solid, cu miros neplăcut, cu ajutorul căruia poate evita pierderea de umiditate, supraviețuind fără apă perioade de timp extrem de îndelungate. Dacă frunza e tăiată, gelul nu face altceva decât să vindece tăietura. A fost folosit secole în șir pentru calmarea și tămăduirea arsurilor, a tăieturilor și a iritațiilor epidermice, precum și pentru înmuierea pielii. Studiile demonstrează că gelul este responsabil pentru capacitatea aloiului de a pătrunde în piele, dându-i sevei posibilitatea de a acționa.

Sucul de aloi – numit și drog de aloe – prezintă următoarele proprietăți:

1. Are capacitatea de a ucide anumite bacterii, ciuperci și viruși.
2. Are capacitatea de a dilata capilarele, mărind cantitatea de sânge din zona tratată.
3. Când e aplicat pe țesuturi lezate, sucul sau seva penetrează și anesteziază țesuturile, alungând durerea. Amorțește, în timp ce vindecă.

4. Are un efect anti-inflamator: reduce umflăturile pielii și ale mușchilor.
5. Accelerează procesul de vindecare și de formare a celulelor noi.

Un cercetător afirmă că *aloe vera* acționează întrucât conține cel puțin șase agenți antiseptici – luepol, acid salicilic, azot ureic, acid cinomonic, fenol, sulf – care elimină multe infecții interne și externe. El susține că primele două dintre acestea, plus magneziul, sunt niște analgezice foarte eficiente, care fac din aloi un excelent remediu împotriva durerilor. Trei acizi grași anti-inflamatori – colesterolul, campesterolul și B-sitosterolul – fac ca aloiul să fie calmant pentru stomac, intestinul subțire, intestinul gros, colon, ficat, rinichi și pancreas, și să ajute la vindecarea artritei reumatoide, a febrei reumatice, a ulcerelor și a alergiilor. Explică de ce, mii de ani de-a rândul, aloiul a ajutat să se trateze și să se vindece o monumentală listă de boli omenești, meritând să fie numit „Planta medicament".

VINDECAREA ALERGIILOR, A DERMATITELOR ȘI A UNEI INFECȚII RENALE

Apoi, a început să bea suc de *aloe vera* pur 100%. Spre uimirea lui, toate alergiile i-au dispărut complet. Dermatitele au dispărut, împreună cu o infecție la rinichi persistentă. Până și hemoroizii i s-au vindecat, folosind în plus un unguent de *aloe vera*.

VINDECAREA ULCERELOR GASTRICE

Din punct de vedere clinic, emulsia cu gel de *aloe vera* a disipat toate simptomele pacienților considerați ca având ulcer peptic incipient. Duodenita tratată cu gel de *aloe vera*, a rezultat în vindecări excelenete uniform. În cazurile de ulcer peptic asupra căruia nu putea să încapă nici o îndoială emulsia cu gel de *aloe vera* a determinat vindecarea completă.

În cadrul unor studii dublu-oarbe pentru evaluarea eficacității aloiului vera la tratarea ulcerelor, s-a testat Carrysin, un medicament extras din *aloe vera*, în comparație cu Cimetidina, unul dintre principalele medicamente contra ulcerelor. Aloiul vera a avut

un efect categoric de vindecare a ulcerelor. Majoritatea medicamentelor pentru ulcer existente în prezent pe piață acționează reducând producția de acid clorhidric din stomac. Carrysin are un efect de acțiune asupra suprafeței și îmbracă stomacul într-un mod foarte asemănător cu al produselor Mylanta și Maalox. Încă nu se știe dacă acest medicament împotriva ulcerelor pe bază de aloe face ca învelișul intern natural al stomacului să funcționeze mai bine, sau dacă el însuși acționează ca un fel de înveliș parțial. De asemenea, cercetările au indicat că acest medicament derivat din aloe avea rolul de stimulent imunitar.

Cazuri consemnate

- Un om de afaceri spune că a avut ulcere la stomac ani de zile, iar medicii i-au spus să întrerupă serviciul și să evite stressul. În timp ce-și făcea vacanța, cineva i-a spus despre *aloe vera*. A început să bea *aloe vera* zilnic și s-a simțit mult mai bine. În cinci ani, nu a mai avut probleme.
- Un alt om spune că și-a făcut două operații pentru probleme la stomac, înainte de a începe să bea *aloe vera*. Atâta vreme cât bea sucul de *aloe vera*, nu are probleme.
- O femeie a fost programată pentru operație de ulcere hemoragice, dar în seara dinaintea operației a fost reținută de probleme familiale și a trebuit să se ducă la sora ei acasă s-o ajute. Sora sa avea suc de aloe, pe care femeia l-a băut timp de două săptămâni, fără a-și da seama de puterea lui vindecătoare. Mai târziu, când s-a întors acasă, s-a dus la doctor să-și facă o radiografie și n-a apărut nimic. Medicul n-a crezut și i-a mai făcut un set de radiografii. Apoi, a cerut să știe ce folosea.
- Un alt pacient a spus că avusese un stomac ulcerat și hernie poroasă, până când a început să bea între 80 gr. și 160 gr. de *aloe vera* zilnic. Acum, spune că poate mânca alimente condimentate sau orice altceva dorește, fără nici un efect secundar, nici măcar arsuri de stomac.
- O femeie în vârstă de șaizeci și șase de ani spune că a avut ulcere de opt ori și era gata să-și înlăture stomacul pe cale chirurgicală, când mama ei i-a recomandat sucul de *aloe vera*. „Nu știam că oamenii beau *aloe vera*, așa că am încercat. Avea o aromă cam neplăcută, dar m-a vindecat de ulcer."

- O pacientă declară că, ori de câte ori are arsuri la stomac și indigestii, bea suc de *aloe vera*. „Își face efectul în cinci minute", afirmă ea.

AMELIORAREA MOTILITĂȚII INTESTINALE

Sute de oameni susțin că și-au vindecat problemele gastrointestinale cronice bând *aloe vera*. Ani de zile, pieile-roșii din America de Nord și Centrală au folosit sucul de *aloe vera* ca tonic, pentru a le ajuta digestia și eliminarea. Secole de-a rândul, acesta a fost folosit pentru colită, diverticulită și constipație.

Luat intern, aloiul proaspăt are un puternic efect de curățare, iar seva sa e folosită ca laxativ, încă din vremuri imemoriale. Arabii au consemnat pentru prima oară folosirea lui în acest fel în secolul al VI-lea, și îl vindeau, cu același scop, în cadrul comerțului exterior. În urma unor studii competente aloiul vera a fost recomandat în laxative, prevenind însă că trebuie să fie folosit cu măsură și niciodată la copiii sub vârsta de șase ani. În cantități mari, poate determina crampe intestinale și colici. Asemenea altor laxative, ca rădăcina de siminichie (*Cassia acutifolia*) sau reventul, poate afecta mușchii netezi, ca aceia ai uterului, așa că nu trebuie să fie folosit de femeile gravide.

Totuși, este de reținut că „sucul" de *aloe vera*, așa cum se vinde la plafar, este preparat aproape în întregime din gel de aloi, doar cu o cantitate infimă de suc. Sucul – numit uneori sevă – se folosește ca laxativ de cel puțin trei mii cinci sute de ani, după cum au demonstrat studii extinse. Majoritatea surselor declară că doza recomandată de suc de *aloe vera* pentru alungarea constipației este de două-trei grame.

Se spune că aloiul nu cauzează deloc reacții alergice, sau foarte slabe, și a fost folosit în repetate rânduri ca tratament pentru erupții, reacții alergice topice și alte probleme ale pielii. De asemenea, se folosește la tratarea alergiilor nazale și bronșice.

REMEDIEREA ARTRITEI

Un bărbat a scris că artrita sa la mâini era atât de gravă, încât începuseră să i se încovoaie degetele. Starea a început să i se

schimbe când a trecut la un tratament cu șaizeci de grame de suc de *aloe vera* băute zilnic. În prezent, cinci ani mai târziu, afirmă că nu mai are dureri ale mâinilor, iar nodulii de la coate au dispărut.

- Într-o scrisoare semnată, o femeie spune că avea dureri continue și necruțătoare prin tot trupul, de la artrită – articulații înțepenite, umflături ale gleznelor și genunchilor. Abia mai putea să umble sau să se ridice de pe scaun. A consultat mai mulți medici, primind o mulțime de medicamente care nu i-au ajutat cu nimic. După șapte, opt ani, era atât de chinuită încât credea că avea cancer al oaselor. În cele din urmă, soțul ei a convins-o să se ducă la o clinică specializată, unde i s-a pus diagnosticul de artrită reumatoidă și i s-au făcut optsprezece injecții cu aur, care au făcut să i se umfle și să-i crape buzele, și să se umple de bășici pe tot trupul, inclusiv în gură. I s-a spus să renunțe la meserie și nu mai putea să țină în mână nici măcar o ceașcă de cafea. Lua Codeină, Naprosyn, Ibruprophen – și altele. Nimic nu mergea. Apoi, a primit o broșură care-i explica minunile aloiului vera. A început să ia capsule de *aloe vera*. Treptat, umflăturile de la încheieturile mâinilor, glezne și degetele de la mâini și de la picioare i s-au retras. În șase luni, scăpase complet de dureri.
- I-a dezvăluit „secretul" unei prietene care abia mai putea să meargă, cu baston. În trei luni, prietena a reușit să circule din nou singură, fără nici un ajutor. La un moment dat, a încetat să mai ia capsulele de *aloe vera* și iarăși n-a mai putut umbla fără baston. A reînceput să le ia și s-a simțit mai bine.
- O victimă a paraliziei cerebrale scrie că a comandat câteva capsule de aloe vera. „Le-am luat timp de o lună", a spus ea, „și simt cu adevărat schimbarea în organism (...) îmi ajută mușchii și-mi alungă durerile. Voi continua să le iau toată viața."
- Un bătrân de șaptezeci de ani, cu dureri ale picioarelor din cauza a două discuri tasate, a aflat de la medici că starea lui era permanentă, ireversibilă, și în continuare n-avea decât să se agraveze. La optzeci și doi de ani, a început să ia capsule de *aloe vera*. În două luni, umflăturile au dispărut și nu a mai avut dureri nici la spate, nici la picioare!

- Un fermier de optzeci și cinci de ani scrie că îl dureau atât de rău mâinile, încât nu putea apuca nimic. După o viață foarte activă, acum avea nevoie de ajutor numai ca să se îmbrace cu cămașa. Piciorul i se umfla seara. Trebuia să se scoale de două-trei ori pe noapte ca să urineze. O durere îngrozitoare îl înjunghia între genunchiul stâng și șold, silindu-l să umble în cârje. Poziția culcată îl durea atât de tare, încât trebuia să doarmă așezat. Apoi, a început să ia capsule de *aloe vera*. Într-o săptămână, a observat schimbarea și, treptat, și-a recăpătat uzul mâinilor. Nevoia frecventă de a urina noaptea a încetat. Durerile de la picior i-au trecut brusc. Se simțea atât de bine, încât a ieșit și a început să lucreze la fermă.

...iar exemplele pot continua la nesfârșit.

Aloiul vera are efect asupra artritei și când e aplicat extern. Unii utilizatori de aloe spun că se simt ușurați când masează gelul direct pe piele, peste o articulație sau un mușchi cu dureri.

CONTROLUL TENSIUNII, AL DIABETULUI ȘI AL ALTOR PROBLEME

Ni s-a spus despre un om care urma un tratament medicamentos pentru hipertensiune, dar medicamentul îi provoca stări de somnolență. Un prieten i-a spus că aloiul vera are efect asupra hipertensiunii, așa că a început să bea câte 175 gr. de suc de *aloe vera* zilnic. În scurt timp, tensiunea i-a scăzut la valoarea normală. Fără *aloe vera*, îi crește la loc imediat.

Un pacient diabetic afirmă că sucul de *aloe vera* l-a ajutat să trăiască fără insulină. „A durat cam nouă luni", spune el, „dar apoi n-am mai luat insulină ani de zile." Subliniază că unul dintre clienții săi a încetat și el să ia insulină, după ce băuse suc de *aloe vera* un an.

Un alt diabetic spune că suferise două atacuri de cord, avea bronșită acută, gută, intoxicație uremică și pietre la rinichi, și i se făceau injecții cu cortizon pentru bursită și artrită. Când a împlinit cincizeci și opt de ani, i s-a făcut cadou puțin *aloe vera*. În trei luni, a scăpat de insulină, iar guta, artrita și calculii renali au dispărut.

O femeie care suferea de flebită a picioarelor, cu tendință de formare a cheagurilor de sânge, spune că după ce a luat *aloe vera* n-a mai avut nici un fel de probleme.

O victimă a sclerozei multiple, care nu putea merge decât în cârje, a cumpărat și a băut gel de *aloe vera*. Șase zile mai târziu, circula fără cârje. A afirmat că aloiul băut i-a alungat durerile și inflamațiile articulațiilor, care îi făcuseră mersul atât de chinuitor.

O altă femeie declară că medicii voiau să-i amputeze piciorul. N-a fost de acord. În schimb, a trecut pe dietă vegetariană și a început să bea zilnic suc de *aloe vera*. După ce fusese oloagă timp de un an, nu mai folosește cârjele, nu mai are nici un fel de tumoră, iar piciorul i-a fost salvat.

COMBATEREA DEGRADĂRII DENTARE ȘI GINGIVALE

Aloiul vera a fost descoperit ca fiind la fel de eficient ca două medicamente antiinflamatorii (indometacinul și prednisonul) – cu beneficiul suplimentar de a nu fi toxic. Testele de laborator au arătat că un nou gel dentar de *aloe vera* era foarte eficient împotriva a cinci tulpini de microorganisme importante pentru degradarea dinților. S-a constatat că nu e toxic și, după o săptămână de folosire a gelului, pacienții arătau ca după trei săptămâni de convalescență.

> Un alt medic arată cum a aplicat un gel de *aloe vera* direct pe dantură, pentru a ajuta gingiile să se vindece. Perioada medie de așteptare pentru scoaterea firelor după extracțiile dentare este de trei zile. Când folosim *aloe vera*, putem scoate firele a doua zi când se folosește *aloe vera*, mulți pacienți nu mai au nevoie de nici un analgezic după operație.

Medicul folosește acest gel pentru pacienții stomatologici cu ulcerații bucale, precum și pentru a reduce iritarea și inflamarea în jurul rădăcinilor expuse și pentru durerile gingivale provocate de coroane temporare. Un alt dentist declară: „După extracție, pun puțin *aloe vera* pe un tampon de tifon și-i cer pacientului să muște. Acest lucru înlătură durerea și ajută la vindecare. Unchiul meu (...) după ce i-a fost scoasă măseaua de minte (...) și-a pus pe partea interioară a gingiei o frunză de *aloe vera* și durerea a cedat pe loc."

În cazuri de urgență, același medic unge cu aloe vera zona superioară și inferioară a gingiei, pentru a curăți și calma locul.

VINDECAREA ARSURILOR ȘI A ULCERELOR LA PICIOARE

De-a lungul anilor, aloiul vera a fost foarte folosit în tratarea arsurilor provocate de radiații. Am remarcat că aplicarea frunzei este extrem de calmantă și alungă considerabil senzațiile neplăcute. Acest lucru s-a observat mai ales în cazurile de cancer la sân, în care axila primea o mare cantitate de radiații și devenea foarte dureroasă.

Cazuri consemnate

- „Probabil că cel mai spectaculos caz pe care l-am văzut personal", spune un cercetător, a fost (...) cel al lui Lyle B. „În februarie, 1968, (Lyle) a suferit un tratament radical pentru cancer la piele pe aproape toată suprafața ambelor brațe (...) care implica arderea (acestora). E inutil să mai precizăm că Lyle avea dureri îngrozitoare (...). (Urmând sfatul soției), a început să folosească [un unguent și un separat de aloe] (...). „După cum se vede [în fotografii], arsurile de pe brațele domnului B. s-au vindecat aproape complet, în unsprezece zile. În momentul scrierii acestor rânduri, pielea de pe ambele brațe și mâini ale lui Lyle este sănătoasă și normală."
- I.A. și-a scăpat accidental o oală cu apă clocotită pe piciorul drept și a fost dus imediat la urgență, unde medicul i-a spus că avea o arsură de gradul trei. Doctorul a tratat arsura, a bandajat-o și i-a spus lui I.A. să repete procedeul acasă. Pacientul s-a supus, dar peste patru zile piciorul i se umflase și îl durea atât de rău, încât s-a dus să consulte alt medic. Acesta i-a recomandat același tratament. Având febră mare, s-a hotărât să urmeze sfatul surorii sale și să încerce „jeleul" de *aloe vera*. În trei ore, umflătura s-a retras, iar temperatura i-a revenit la normal.

EFECTUL ALOIULUI VERA ASUPRA SIDA

Începând din 1987, bolnavii de SIDA știu că sucul de aloi, sau un medicament derivat din el – polimannoacetatul – ușurează simptomele bolii. Nu e un leac, dar în majoritatea cazurilor testate s-au obținut rezultate excelente în a opri evoluția maladiei.

O substanță din planta de aloi prezintă semne preliminare de stimulare a sistemului imunitar al pacienților și blocare a răspândirii virusului imuno-deficienței umane fără efecte secundare toxice.

71% ameliorări în rândul pacienților

Simptomele a șaisprezece bolnavi de SIDA s-au redus semnificativ, când au primit zilnic câte o mie de miligrame din acest medicament bazat pe aloe (polimannoacetat), timp de trei luni. Până în momentul de față, pacienții mai puțin grav bolnavi au progresat în proporție de 71%, iar cei aflați în faze avansate ale bolii, în proporție de 20%.

Febra și simptomele manifestate prin transpirație nocturnă, diaree și infecții oportuniste au fost fie eliminate, fie reduse semnificativ la toți pacienții, cu scăderi corespunzătoare în culturile de celule pozitive ale anticorpilor HIV și în nivelurile de antigeni de nucleu HIV.

Nu s-a observat nici un efect toxic, la un total de 129 de pacienți care au primit medicamentul din *aloe vera*. Și avem motive temeinice de a crede că sucul pur de *aloe vera* în sine poate ușura simptomele SIDA, întrucât medicamentul este prezent în conținutul plantei.

ALOE VERA CA PLANTĂ DE CASĂ

În România, *aloe vera* nu poate fi cultivat în aer liber, din cauza temperaturilor foarte scăzute din timpul iernii. Dar se poate cultiva foarte ușor în casă.

Aloiul vera poate fi cultivat pornind de la răsaduri sau semințe, deși în cel de-al doilea caz necesită mult mai mult timp. Începeți cu răsaduri tăiate din planta altcuiva, sau de la un magazin cu produse de grădină. Lățimea ghiveciului trebuie să fie de cel puțin jumătate din lungimea frunzelor de aloe. O plantă cu frunzele de cincizeci de centimetri are nevoie de un vas lat de minimum douăzeci și cinci de centimetri.

Acestei plante îi place lumina, dar nu razele directe ale soarelui, și aerul curat, cel puțin în timpul verii. Cel mai bine crește într-o fereastră mare, unde temperatura atinge între 24-29 grade Celsius.

Aloiul vera nu are nevoie să fie udat încontinuu. Înmagazinează multă apă în frunzele sale groase. Pentru a determina când să-l stropiți, înfigeți degetul în pământ, până la prima articulație. Dacă pământul este uscat până la acea adâncime, puneți apă.

Pământul trebuie să se usuce între stropiri. Folosiți un pământ nisipos, cu scurgere bună. Dacă apa se scurge prea încet, adăugați în pământ piatră ponce – în cantitate egală cu pământul.

Hrăniți planta de aloe o dată pe lună, cu excepția iernii, când hibernează. Folosiți un îngrășământ cu puțin azot. Respectați instrucțiunile de pe pachet.

Va crește rapid. Puteți fie să plantați separat noi răsaduri, fie să mutați toată planta într-un ghiveci mai mare. Noile răsaduri scot rădăcini proprii și se desprind ușor de planta-mamă.

Majoritatea cultivatorilor susțin că frunzele trebuie să fie lungi de cel puțin un metru, pentru a avea puteri vindecătoare. Dar frunzele unei plante de casă se pot folosi și la lungimea de treizeci de centimetri. Numai plantele mature au putere medicinală deplină. Un aloe crescut afară ajunge la maturitate într-un interval cuprins între un an și jumătate și cinci ani.

Majoritatea aloiurilor crescute pe pervazul ferestrei nu înfloresc niciodată. Planta rămâne mică, dar se reproduce frecvent, încolțind noi răsaduri, numite mlădițe. Cultivarea ei e distractivă și poate fi o diversiune plăcută față de munca de la serviciu – propria dumneavoastră trusă sanitară, într-un ghiveci de flori.

17

PLANTA LUI MATUSALEM: CU AJUTORUL EI A TRĂIT TREI SECOLE

Măslinul – *Olea europaea*

Atunci a grăit Domnul lui Moise și a zis:
„(...) Și tu poruncește fiilor lui Israil să-ți aducă, pentru candelabru, untdelemn curat, stors din măsline, ca să ardă candelele pururea (...).“
– Exodul, 25:1, 27:20

Și a venit la el, i-a legat rănile turnând pe ele untdelemn și vin (...).
– Luca, 10:34

(...) apoi ieșind din cetate mânea noaptea pe muntele numit Muntele Măslinilor.
– Luca, 21:37

Untdelemnul de măsline este cel mai important aliment din Biblie, unde e menționat de peste două sute de ori, și simbolizează bunătatea, puritatea și – mai ales – longevitatea. Se numără printre puținele alimente menționate concret de Iisus ca fiind tămăduitoare, după cum se relatează în Evanghelia după Luca.

Măslinul (*Olea europaea*) crește încet și ajunge până la vârste foarte înaintate. Unii dintre copacii bătrâni din Ghetsemani – care era o livadă de măslini de la poalele Muntelui Măslinilor – există acolo de pe vremea lui Christos, sau cel puțin au crescut din aceleași rădăcini. Căci, cu toate că romanii au încercat să distrugă livada în anul 70 A.D., rădăcinile sunt aproape imposibil de omorât, iar din ele răsar lăstari noi. Iisus Și-a petrecut ultima noapte dinaintea Crucificării în Grădina Ghețimani, priveghind și așteptând zorile. Mai târziu, S-a înălțat la cer de pe Muntele Măslinilor.

CE PUTERI STRANII ARE UNTDELEMNUL DE MĂSLINE?

De ce au fost privite dintotdeauna măslinele cu atâta uimire și respect? Se spune că Ramses al II-lea, care a domnit în Egipt între anii 1300 și 1200 î.C., bea ulei de măsline ori de câte ori se simțea rău. Ramses al III-lea a încercat să planteze o livadă de măslini în cinstea zeului solar Ra, lângă templul din Heliopolis. Untdelemnul de măsline era folosit la încoronări, în ofrandele de sacrificiu, precum și ca aliment, combustibil și medicament pentru organism.

Vechii evrei considerau untdelemnul de măsline cheia longevității și a întineririi puterilor mintale. Trăind adeseori câte o sută, două sute, trei sute de ani sau chiar mai mult, nu doar consumau untdelemn de măsline ci, virtualmente toți – bărbați și femei, bogați și săraci deopotrivă – foloseau zilnic untdelemnul de măsline ca unguent. Conform Psalmilor, uleiul penetra direct în trup, cu ocazia masajelor, alungând jenele și durerile și refăcând forțele.

Astăzi știm că untdelemnul de măsline – care poate fi absorbit prin piele – protejează venele și arterele, previne cheagurile periculoase, coboară hipertensiunea, normalizează hipotensiunea și alungă pericolul de moarte din orice cauze, inclusiv cancer.

MENȚINE INIMA SĂNĂTOASĂ, ARTERELE CURATE ȘI COBOARĂ TENSIUNEA

Locuitorii țărilor mediteraneene – ca Grecia, Italia, Spania și sudul Franței – care urmează diete foarte dependente de untdelemnul de măsline, riscă doar pe jumătate să moară de inimă în comparație cu americanii. Și totuși, regimul acestor oameni nu duce lipsă de grăsimi.

De fapt, mediteraneenii mănâncă mai mult decât americanii. Dar cam trei sferturi din toată grăsimea lor provine din untdelemnul de măsline. Consumă foarte puține grăsimi animale. Într-un studiu de cincisprezece ani, numai treizeci și opt din zece mii de locuitori ai Cretei au murit de inimă, pe lângă șapte sute șaptezeci și trei de americani.

Untdelemnul de măsline protejează inima și arterele în trei moduri:

1. Reduce nivelul colesterolului L.D.L. rău din sânge.
2. Creşte nivelul colesterolului H.D.L. bun din sânge.
3. Împiedică formarea cheagurilor.

Alte uleiuri, ca acelea de porumb, soia, şofran şi floarea-soarelui coboară atât nivelul colesterolului L.D.L. rău, cât şi pe al celui H.D.L. bun. Untdelemnul de măsline este şi mai eficient pentru reducerea colesterolului decât dietele standard fără grăsimi. Când subiecţii au consumat patruzeci şi unu la sută din caloriile necesare din grăsime, în majoritate din untdelemnul de măsline, colesterolul rău L.D.L. le-a scăzut mai mult decât atunci când au urmat o dietă cu doar jumătate din aceeaşi cantitate de grăsimi.

În cadrul unui studiu, pacienţii voluntari au luat câte trei sferturi de lingură cu untdelemn de măsline de două ori pe zi, timp de opt săptămâni, pe lângă dieta regulată. Untdelemnul de măsline conţine acid oleic – un acid gras dominant, care descurajează formarea cheagurilor. Ca rezultat, scorul acumulărilor de platelete din sângele lor a coborât vertiginos.

În ceea ce priveşte scăderea tensiunii, un studiu efectuat la Stanford medical School, pe şaptezeci şi şase de bărbaţi între două vârste suferinzi de hipertensiune, a demonstrat că grăsimea mononesaturată din trei linguri de untdelemn de măsline pe zi putea coborî tensiunea sistolică aproximativ cu nouă puncte, iar pe cea diastolică, aproximativ cu şase puncte. Lucru şi mai remarcabil, un studiu al Universităţii din Kentucky a constatat că numai două treimi de lingură cu untdelemn de măsline zilnic coboară cu circa cinci puncte tensiunea sistolică şi cu patru puncte tensiunea diastolică, la bărbaţi.

SECRETUL LONGEVITĂŢII

Ca şi cum atâta nu ar fi fost de ajuns, cei mai fanatici iubitori ai untdelemnului de măsline dintre aceştia riscau cel mai puţin să moară de cancer sau din orice altă cauză! Folosirea uleiurilor „mono" cu rol protector pentru artere – cum ar fi acelea de măsline, canola, migdale sau avocado – ca sursă principală a grăsimii a fost singurul factor care ţine de dietă, care a prevenit moartea din orice cauze. Motiv pentru care untdelemnul de măsline a fost cunoscut dintotdeauna ca uleiul longevităţii.

În mod concret, ţările în care untdelemnul de măsline reprezintă o sursă majoră de grăsime din regimul alimentar tind să prezinte riscuri mai reduse de cancer la sân, prostată, ovare şi colon.

Antioxidanţii din untdelemnul de măsline pot ajuta la întârzierea îmbătrânirii, menţinând celulele în viaţă mai mult timp, precum şi luptând contra atacurilor care fac celulele să devină mai dezorganizate şi mai predispuse la cancer.

VĂZUL ŞI AUZUL REFĂCUTE

Abia în apropierea vârstei de patruzeci de ani am (cunoscut) boala. În perioada aceea, am avut maladia numită vărsat negru, în forma ei cea mai gravă. Rezultatul acestei boli a constat în slăbirea vederii şi a auzului.

După trei ani, ochii mă dureau foarte rău, îmi lăcrimau şi se acopereau cu o peliculă. Auzul îmi era foarte înfundat şi se agrava mereu. Îmi amintesc că am citit despre Regii Ebraici, cum se ungeau cu untdelemn şi cum untdelemnul era folosit ca mijloc de însănătoşire.

M-am hotărât să folosesc cel mai bun ulei pe care-l puteam găsi. Mi l-am aplicat mai întâi pe ochi. Făcusem doar două sau trei aplicaţii, când au apărut primele ameliorări categorice. Locurile dureroase mi s-au vindecat. Lăcrimatul n-a mai fost atât de abundent, pelicula (era) mai puţin supărătoare.

Schimbarea a fost atât de mare încât m-am hotărât să folosesc untdelemnul (de măsline) şi pentru pierderea auzului. Am folosit (acest) untdelemn liber, extern, pe urechi, şi mi-am aplicat picături de untdelemn în urechi, ţinându-l acolo cu mici tampoane de vată.

În foarte scurt timp, văzul şi auzul mi se refăcuseră în întregime. N-am întrerupt tratamentul, chiar dacă păream să fi scăpat de infirmităţi, ci am continuat să mi le ung bine timp de şaizeci de ani şi nu m-au mai trădat niciodată când am avut nevoie de ele.

DISPARIŢIA ANCHILOZĂRII DE COLOANĂ, ŞOLDURI, UMERI ŞI GENUNCHI

Abia după treizeci de ani şi mai bine am simţit din nou efectele infirmităţii. Până atunci, nu simţisem nici un semn de înţepenire a

oaselor sau articulațiilor și nu știam ca aparatura să dea semne de oboseală.

Într-o zi, am sărit dintr-o căruță la pământ și încheieturile mele nu au răspuns cu elasticitatea obișnuită. Am fost surprins și șocat. Urcându-mă la loc în căruță, am sărit iarăși la pământ, ca să fac o încercare. Dovada era certă, căci nu numai genunchii au refuzat să se îndoaie, dar șira spinării mi-a trosnit și m-a fulgerat un junghi de durere.

Eram umilit și am izbucnit în lacrimi și văicăreli (dar) simțurile mele au căutat de îndată un remediu. Tratamentul pentru slăbirea văzului și a auzului folosind untdelemn (de măsline) extern m-a făcut să cred că același remediu se putea aplica și oaselor îngreunate și încheieturilor înțepenite.

M-am hotărât să încep practica de a-mi unge fiecare articulație și toate locurile osaturii mele care puteau fi supuse proceselor de rigidizare și îngreunare ale bătrâneții.

CUM AM FOLOSIT UNTDELEMNUL

După ce m-am convins că pentru mine un asemenea untdelemn era cel mai bun, am început prin a-mi pregăti pielea pentru a-l primi. În acest scop, am renunțat la vechea baie în cadă și în schimb am pus în aplicare baia cu buretele (folosind) apă călduță. Folosesc un prosop umed și săpunit, pe care mi-l trec peste trup, frecând toate locurile cât mai complet și rapid posibil. Clătind apoi prosopul și storcându-l cât pot de bine, îl aplic din nou, complet, pentru a termina cu un prosop aspru uscat.

Turnând puțin ulei în căușul palmei, mi-l aplic pe încheieturi, mai ales în părțile interioare – adică la subsuori, în adânciturile coatelor, în spatele genunchilor, în interiorul gleznelor și între picioare. După aceea, pe umeri, șira spinării, șolduri, genunchi, labele picioarelor (chiar și pe cap, dacă se dorește). Frec până când uleiul e absorbit (și nu se mai vede). Iar atunci, la pat.

Această practică am început-o și am respectat-o, uneori și dimineața și seara, de șaizeci de ani pentru ochi și de aproape patruzeci de ani pentru oase și articulații. N-ar trebui să i se pară ciudat nimănui. Grădinarul știe că trebuie să îngrașe pământul pentru ca acesta să rămână folositor și productiv. Organismul are nevoie și el de îngrășăminte.

CE MĂNÂNC ȘI BEAU

Căpitanul Diamond a afirmat că, timp de cincizeci de ani, făcuse cu religiozitate anumite lucruri. În primul rând, respira întotdeauna cel mai curat aer cu putință, „trăgând în piept prelung și adânc", și nu fuma niciodată.

În al doilea rând, nu a mai mâncat carne după vârsta de cincizeci și șase de ani. Considera că ființele omenești au fost destinate inițial să consume numai vegetale – fructe, legume, nuci și semințe.

„Când mâncăm carne", a spus el, „obținem un produs la mâna a doua. Vegetația a fost consumată de animal și o mare parte din ea s-a convertit în oase și tendoane (...) iar noi mâncăm numai ceea ce a mai rămas." Consumul de carne, afirmă el, produce prea mult acid uric, rezultând în stări ca reumatismele, durerile de cap și diversele boli de nervi.

În al treilea rând, credea în mestecatul meticulos al mâncării, pentru a ușura digestia, și în folosirea făinii integrale în locul celei albe, despre care susținea că produce constipație.

În al patrulea rând, nu folosea stimulente – chiar dacă Biblia încurajează consumul alimentar al vinului, cu moderație, și ca medicament. Diamond nu a folosit niciodată tutun, ceai sau cafea. „Nimic din toate acestea nu conțin hrană", a declarat el.

În al cincilea rând, nu bea niciodată apă nefiartă „decât dacă era distilată", iar apa distilată o bea ori de câte ori era posibil. Avea convingerea că sărurile minerale – dizolvate în apa naturală de izvor – când ajung în organism, în cele din urmă se depun prin toate țesuturile, celulele și organele, unde se acumulează „în asemenea cantități încât, folosindu-le încontinuu până la jumătatea vieții, omul absoarbe în organism destul material calcaros pentru a forma un stâlp compact de cretă, marmură sau sare, destul de asemănător cu soția lui Lot", ducând la înțepeniri, rigiditate, îmbătrânire și decrepitudine.

Regimul său zilnic includea o ceașcă de apă fierbinte – încerca să bea trei cești cu apă fierbinte pe zi – păsat de ovăz sau griș cu lapte, pește cod fiert cu cartofi, pâine neagră cu unt, două ochiuri fierte în apă, sos de mere și fructe de sezon, la micul dejun. Rareori mânca de prânz. Masa de seară includea în mod tipic o ceașcă de apă fierbinte, supă de roșii cu legume sau orez, pâine neagră cu unt, cartofi dulci, fasole, lapte fierbinte și fructe de sezon.

UN PANACEU MIRACULOS?

De-a lungul secolelor, untdelemnul de măsline a fost folosit pentru a destinde intestinele, a stimula circulația bilei, a calma membranele mucoase, a ușura urinarea, a înmuia pielea și a calma nervii. Îl găsim în remediile populare pentru cancer, răceli, diaree, dureri de urechi, febră, hipertensiune, hipotensiune, malarie, gușă exoftalmică, dureri de dinți, tumori, răni, veruci genitale, polipi, scleroza ficatului, a splinei și a uterului, tumori ale urechilor, degetelor, gâtului și stomacului.

Algerienii mestecă și acum frunze de măslin contra durerilor de dinți și a ulcerațiilor bucale provocate de excesul de tutun. Le mai folosesc și pentru calviție, tuse, dureri de urechi, fracturi, gonoree, hemoragii, hernie, impotență, congestie hepatică, boli de piele, luxații și pietre. În Liban, untdelemnul este folosit la arsuri, răceli, constipație și dureri de stomac.

Există vreo bază concretă pentru aceste întrebuințări larg răspândite?

UNTDELEMNUL DE MĂSLINE ESTE CHEIA PENTRU CONTROLUL INSTALĂRII DIABETULUI LA ADULȚI

Untdelemnul de măsline coboară semnificativ nivelul zahărului din sângele celor mai mulți diabetici îmbolnăviți la maturitate și le reduce necesitatea zilnică de insulină.

Acest lucru – împreună cu fapul că untdelemnul de măsline previne și inversează acumularea mortală de colesterol în inimă, vene și artere – îi poate ajuta pe milioane de diabetici să evite numeroasele complicații serioase ale acestei boli.

Spre deosebire de dietele standard fără grăsimi și bogate în carbohidrați pe care medicii le recomandă în mod normal pentru diabetul instalat la maturitate, care sunt atât de insipide încât majoritatea pacienților nu le pot respecta multă vreme, dieta cu untdelemn de măsline este mult mai ușor de urmat, fiindcă seamănă mult cu ceea ce mănâncă oamenii în mod normal.

Cu această metodă, untdelemnul de măsline este folosit la prăjirea alimentelor și ca garnitură de salată – și oriunde e necesar uleiul de gătit. Este în proporție de 75% polinesaturat, ceea ce îl face mult mai sănătos decât alte grăsimi.

Dacă aveți diabet de maturitate, trebuie să consultați mai întâi medicul înainte de a folosi această metodă, pentru a determina dacă e sigură pentru dumneavoastră.

CUM REZOLVĂ ACEST ULEI VEGETAL PROBLEMELE VEZICII BILIARE

Dacă ați suferit vreodată o criză de vezică biliară, știți cât de dureroasă poate fi, mai ales dacă s-au format pietre. Pentru a împiedica să se formeze vreodată calculi biliari, dacă medicul spune că aveți o vezică biliară leneșă, de obicei o puteți stimula luând doar una sau două linguri de untdelemn de măsline înaintea fiecărei mese, după opinia unui medic. Acesta declanșează secreția bilei înainte ca restul mâncării să ajungă în stomac. E posibil ca la început să faceți o oarecare indigestie, dar în interval de două săptămâni încep să apară ameliorări vizibile.

S-a constatat că untdelemnul de măsline cauzează contracții puternice și sănătoase ale vezicii biliare, favorizându-i mult golirea completă, și poate fi considerat un bun tonic biliar. De asemenea, pare să dizolve pietrele la bilă.

Dacă medicul a determinat prin radiologie că pietrele sunt destul de mici pentru a fi eliminate fără să se blocheze, un vechi remediu popular – recomandat ocazional și de medici – constă în a amesteca o jumătate de ceașcă de untdelemn de măsline cu o jumătate de ceașcă de suc de lămâie sau grapefruit, amestecându-le și bându-le înainte de culcare. S-ar putea să aveți grețuri. Dimineața, beți ceva fierbinte și e posibil să eliminați pietrele din intestine. Uneori, e necesar să postiți două zile, bând suc de mere din două în două ore, iar în cea de a doua seară să beți amestecul de suc și untdelemn de măsline. Se spune că acesta dizolvă pietrele mici și curăță vezica.

Cazuri consemnate

- A.D. scrie: „Acum câțiva ani, un examen fizic complet făcut la o clinică reputată a arătat că aveam calculi biliari. Prin intermediul unor prieteni am aflat cum să scap de ei. Trei zile,

am băut suc de mere, natural, organic. Nu am mâncat și nu am băut nimic altceva, decât la sfârșitul celei de a doua și al celei de a treia zile, câte o jumătate de ceașcă de untdelemn de măsline în amestec cu o jumătate de suc de mere. Pietrele au fost eliminate în ziua a patra. Peste câțiva ani, mi-am făcut o radiografie (...) iar medicul nu a găsit nici urmă de calculi biliari.

DESCOPERIRI MEDICALE ANTERIOARE

Doctorul A.E. Osborn, director al unui spital de copii din California, scriind în epilogul cărții căpitanului Diamond, prezintă rezultatele experimentelor sale de tratare a mai multor boli diverse cu untdelemn de măsline:

1. „Cu doi ani în urmă, pojarul făcea ravagii prin spital. Peste șaizeci de pacienți se îmbolnăviseră în același timp. Lipsindu-ne facilitățile spitalicești adecvate (...) eram obligați să-i tratăm în dormitoarele obișnuite (...). Tratamentul meu invariabil era [acela de] a le face o baie fierbinte, cu buretele, pe tot corpul (...), urmată imediat și repetat, la fiecare câteva ore, cu (aplicări) copioase de untdelemn de măsline cald, frecat bine pe piele (...) [plus] o dietă generoasă (...).
   Toți s-au vindecat cu bine, cu atât mai mult cu cât mulți fuseseră înainte într-o stare extrem de delicată. Principalul element al tratamentului a fost untdelemnul – fără să folosim medicamente (...). Ori de câte ori pielea devenea uscată și încinsă, uleiul o calma și-i aducea pacientului o senzație de ușurare (...) urmată de somn, din care se trezeau înviorați.
2. „La scarlatină, [aplicările] frecvente de untdelemn de măsline fierbinte [au fost] deosebit de eficiente pentru a întreține pacientul și [a evita] multe complicații periculoase. Pe baza încercărilor personale (...) sunt convins că, dintre remediile acestei boli, untdelemnul de măsline este cel mai puternic și mai valoros."
3. „Alte cazuri au demonstrat superioritatea untdelemnului de măsline asupra uleiului din ficat de cod la combaterea [tuberculozei], ceea ce iarăși sunt conștient că spune foarte mult. (...) Uleiul din ficat de cod dezgustă cerul gurii, îngreunează stomacul, suprasolicită sucurile digestive (...) și, nu în ultimul rând, este un produs animal, de o fabricație în general insalubră (...) pervertit cu tot felul de chimicale."

Experiența mă acreditează (...) să trag următoarele concluzii:

- „Untdelemnul de măsline nu are rival (...) ca remediu al majorității și probabil tuturor bolilor care consumă organismul, el ușurând stomacul, odihnind organele digestive suprasolicitate, lubrifiind căile alimentare inflamate, [oprind] continuarea congestiei (...) și refăcând (...) țesuturile uzate sau degradate.
- Exercită o influență distinctă asupra ficatului și, aparent, [și asupra] rinichilor. Beneficiile obținute de la untdelemnul de măsline în cazul deranjamentelor de ficat nu sunt deloc [imaginare]." Ajută ficatul să se odihnească, precizează doctorul Osborn.
- „Principala valoare a untdelemnului de măsline în cazul febrelor constă în capacitatea sa de a fi absorbit rapid prin piele (...). În toate cazurile, va reduce temperatura corpului, ceea ce înseamnă o economie de importanță vitală. Având în vedere componența sa chimică, este adaptat în mod deosebit pentru alimentarea în timpul febrei (...) și e absorbit ușor prin piele (...)."

Acest lucru rămâne valabil, adaugă doctorul Osborn, și în cazurile de pojar, scarlatină, malarie și febră tifoidă.

- „Continui să folosesc și să susțin folosirea untdelemnului de măsline în (...) bolile de nervi caracterizate prin mari [pierderi] de energie și consumarea progresivă a țesuturilor nervoase (...). Modul obișnuit de a-l aplica este prin masaj (...) o dată până la de trei ori pe zi. În cazul paraliticilor, masajele sunt foarte importante. În cazul epilepticilor, [aplicările] de untdelemn urmate imediat de odihnă la pat suficientă dau cele mai bune rezultate."

Un alt medic, prezintă următoarele întrebuințări ale untdelemnului de măsline:

- Ca vermifug: „Untdelemnul de măsline este una dintre cele mai sigure substanțe vermifuge. În cazul copiilor, trebuie administrat în doze de 30 gr., repetate frecvent. Este inofensiv, întrucât nu provoacă epurări active, iar dacă stomacul copilului nu-l respinge, adesea își va face efectul fără nici un alt medicament adițional. În cazurile de tenie, adeseori a înlăturat-o [pe toată] numai prin greutatea și volumul său."
- Boli de vezică și rinichi: „În cazurile de dureri grave localizate în regiunea rinichilor, untdelemnul de măsline se ia intern, în doză medie, dovedindu-se adeseori benefic în a garanta ușurarea promptă. De asemenea, s-a folosit cu succes în cazuri de urinare dureroasă, strangurie (o eliminare înceată și chinuitoare a urinei, picătură cu picătură) și în cazurile de boală numită popular urină nisipoasă."
- În afecțiunile intestinale: „Diareea simplă, dizenteria, durerile colice, flatulența sau constipația, toate au fost ușurate de folosirea promptă și generoasă a untdelemnului de măsline (mai ales la copii). Nimic nu acționează mai energic în cazul gazelor intestinale captive [sau] al acumulării de fecale (...) decât o doză mare de untdelemn de măsline (...)."
- Retenția fluidelor (edemuri): „Untdelemnul de măsline, luat atât intern cât și prin (aplicare externă), a dat adeseori rezultate excelente în cazurile de hidropizie (umflături provocate de reținerea lichidelor), fie abdominale, fie generale."
- Arsuri și răni: „Untdelemnul de măsline, în asociere cu o parte egală de apă de chitră, se aplică în condiții excelente pe suprafețele arse, alungă durerea și accelerează vindecarea; folosit în acest amestec, tratează arsurile, opăriturile, rănile provocate de pulbere și abraziunile epidermice. În accidentele cu pulberi care implică ochii, aplicarea are un rol calmant și protector."
- Ca antidot pentru otrăvuri: „Untdelemnul de măsline a fost administrat cu succes în cazurile de otrăvire cu ciuperci, fiind amestecat din belșug cu praf de cărbune. În general, se poate spune că untdelemnul de măsline este un antidot sigur și eficient în multe cazuri de otrăvire (...)."

UN REMEDIU CELEBRU PENTRU CONSTIPAȚIE

Unul dintre cele mai blânde laxative este untdelemnul de măsline (o lingură la culcare). Prin această metodă simplă, constipația dispare adesea, chiar și la bolnavi cronici (de peste douăzeci de ani). Sub formă de clismă, se folosește adesea la alungarea blocajelor sau compactărilor de fecale.

ULCERE VINDECATE

Pentru a alunga arsurile de stomac, indigestiile și ulcerele, amestecați doar două linguri de untdelemn de măsline virgin, pur, cu albușul unui ou crud. Se ia intern de câteva ori pe zi și are efect rapid.

Un medic afirmă că își tratează pacienții de ulcer cu untdelemn de măsline. El relatează cum un prieten al său a putut mânca o cantitate uluitoare din cele mai iuți sosuri mexicane – după ce a luat acest ulei. Unii medici consideră că untdelemnul de măsline conține vitamina U, o substanță despre care se crede că are o influență tămăduitoare asupra ulcerelor.

UNTDELEMNUL DE MĂSLINE ȘI BURSITA

Într-un caz consemnat, doamna R.M. declară: „Soțul meu avea artrită de mai mulți ani și, la un moment dat, a făcut o bursită gravă la umărul drept și nu a mai putut ridica brațul. Pentru a-i ușura durerea, am început să-i masez zilnic umărul și brațul cu untdelemn de măsline fierbinte, frământându-l ușor în acel timp. Acest lucru l-a ajutat și, treptat, și-a regăsit mobilitatea umărului și de-atunci bursita nu l-a mai supărat".

ALUNGAREA DURERILOR DE URECHI ȘI A INFECȚIILOR URECHII INTERNE

Într-un efort de a găsi o alternativă la medicamentele antibiotice pe care un pediatru le recomandase copiilor, un om a găsit un remediu simplu pentru durerile și infecțiile urechii interne de care sufereau.

Omul storcea într-un pahar curat conținutul unei capsule de vitamina E (400 de unități) și al unei capsule cu ulei de usturoi.

Adăuga treisprezece picături de untdelemn de măsline (cu pipeta) și amesteca toate ingredientele cât mai bine. Apoi, punea paharul într-o supieră plină cu apă „foarte caldă", unde îl lăsa un minut, încercându-l până devenea destul de cald fără a opări. Cu capul înclinat într-o parte, picura în fiecare ureche câte un număr egal de stropi.

Afirmă că acest remediu alungă și țiuiturile din urechi, dar avertizează contra folosirii lui dacă există scurgeri purulente, sau dacă timpanul e spart.

AJUTOR DE URGENȚĂ PENTRU ARSURI

Untdelemnul de măsline este „excelent" pentru ulcere și arsuri. Arsurile la suprafața pielii pot fi tratate eficient doar cu untdelemn de măsline și albuș de ou, dacă altceva nu se găsește. Rețeta este un amestec de untdelemn de măsline virgin (două cești) și șase ouă proaspete – bătute – se aplică pe arsură, cu o pensulă curată (sterilizată cu apă foarte fierbinte). Pe deasupra, se așterne un pansament larg de tifon ușor.

Cantitățile se potrivesc în raport cu suprafața de piele afectată.

AJUTĂ LA ÎNTINDEREA PIELII LĂSATE

Un cosmetician celebru afirmă că untdelemnul de măsline poate ajuta la întinderea pielii lăsate și căzute de pe față și gât. Luați doar două gălbenușuri de ou și bateți-le bine într-o jumătate de ceașcă de untdelemn de măsline. Frecați fața și gâtul și stați astfel zece minute. Apoi, albușurile ouălor se bat și se aștern peste primul strat. Se stă astfel cam o jumătate de oră, apoi se spală. Pielea va apărea întinsă și fără riduri.

SUCUL DE MĂSLINE PENTRU O PIELE FĂRĂ RIDURI

Majoritatea întrebuințărilor medicinale ale măslinelor se referă la uleiul acestora. Dar, în Grecia, sucul este folosit de femei pentru a-și păstra pielea aproape fără riduri. Ele nu fac decât să frece sucul de măsline verzi, care e amar și astringent, pe pielea feței, a gâtului, mâinilor, încheieturilor și antebrațelor, cu mișcări circulare

repezi, bătând energic pielea din când în când. Acest lucru menține pielea suficient de întinsă pentru a nu rămâne nicăieri largă, spre a se înmuia sau zbârci. În plus, se ingerează zilnic untdelemn de măsline la masă, păstrând pielea moale și rezistentă. Sucul nu trebuie să fie folosit decât extern, din cauza gustului său foarte amar.

Sucul de măsline se poate obține din măsline proaspete sau murate, scoțându-le sâmburii și trecându-le prin storcător, cu adaos de apă, dacă sucul iese prea gros. (Măslinele murate trebuie puse mai întâi în apă la desărat.) Apoi, sucul se poate păstra la frigider.

18

STEJARUL LUI ABRAHAM

Stejarul – ***Quercus robur L.***

„(...) erau oameni (...) falnici ca stejarii (...).“
– Amos, 2:9

„Domnul s-a arătat iarăși lui Avraam, la stejarul Mamre (...).“
– Facerea, 18:1

Stejarul a fost întotdeauna respectat și chiar venerat, în timpurile biblice, pentru mărimea și forța sa.

Stejarul lui Avraam era privit cu o considerație deosebită, nu numai fiindcă era locul unde Dumnezeu și îngerii Lui îi vorbeau lui Avraam, ci și pentru că, la umbra unui stejar verde (*Quercus ilex*), a apărut Iisus în fața apostolilor, după Înviere. A devenit copacul Mariei, Maica Domnului, cu ramurile ridicate spre cer, în rugăciune.

Stejarii ajung la o înălțime impresionantă, până la cincizeci de metri și chiar mai mult, părând într-adevăr să se înalțe spre cer.

Daniil, 4:10-12 – *„(...) am văzut un copac foarte înalt în mijlocul pământului. Copacul creștea și se făcea puternic; vârful lui ajungea până la cer și de zărit se zărea până la capătul pământului; frunzișul era frumos și roadele lui îmbelșugate și toți găseau hrană într-însul; fiarele pământului se adăposteau la umbra lui, păsările cerului își durau cuiburi în ramurile lui și din el se hrăneau toate vietățile.“*

Lemnul de stejar este practic indestructibil. Carenele de stejar ale corăbiilor construite de romani mai există și în zilele noastre. Masa Rotundă a Regelui Arthur, fabricată dintr-o singură tăblie de stejar tăiată dintr-un trunchi enorm, se mai poate vedea și astăzi, expusă în Winchester, Anglia. S-au recuperat bușteni de stejar vechi de o mie de ani, încă în bună stare pentru construcții. Nu e neobișnuit ca un stejar să trăiască cinci sute, o mie, chiar și două mii de ani.

- Pentru vătămările ficatului și pentru a preveni întărirea arterelor, fierbeți la foc mic două treimi de ceașcă de scoarță de stejar uscată și tocată mare într-un sfert de litru de apă clocotită, timp de douăzeci de minute, recomandă un expert. Lăsați la așezat încă o oră și strecurați. Beți câte o ceașcă din două în două zile. Aceeași soluție poate fi folosită, rece, la spălatul și pansatul rănilor și arsurilor grave. Când se tratează arsurile, tifonul poate fi înmuiat și el în aceeași soluție și schimbat la fiecare câteva ore.
- Reducerea varicelor umflate. Se spune că un ceai fiert în trei sferturi de litru de apă, din o linguriță de ghindă zdrobită și scoarță de stejar alb, va ajuta să se reducă umflăturile venelor varicoase. Acoperiți și fierbeți la foc mic douăsprezece minute, apoi mai lăsați la așezat încă douăzeci de minute. Strecurați, adăugați o jumătate de ceașcă la o cantitate egală de lapte. Beți câte o ceașcă de ceai în fiecare seară. După ce ați băut ceașca de ceai cald, aplicați comprese externe îmbibate în ceai, alternând între cele fierbinți și cele reci, timp de circa douăzeci și cinci de minute. Repetați procedeul timp de maximum zece zile.
- Antidot pentru plante și medicamente otrăvitoare. De generații întregi, un decoct de ghindă și coajă de stejar, preparat cu lapte, e considerat antidotul multor ierburi și medicamente toxice.

UN REMEDIU UNIVERSAL MIRACULOS

Aceeași combinație de ghindă și scoarță de stejar, cu lapte, poate ajuta la multe alte probleme de sănătate. Ceaiul se poate lua fierbinte sau rece, în funcție de tipul problemei pentru care e folosit, după cum urmează:

- scaun/urină cu sânge (rece)
- febră (cald)
- hemoroizi (rece)
- menstruație excesivă (rece)
- ulcerații bucale (rece)

- iritații ale pielii (cald)
- ulcerații (cald)
- dureri de gât (cald)

Scoarța de stejar are un lung istoric de folosire în cazuri de hemoragie, diaree, colită, dizenterie, febră (la fel de bună ca și chinina), leucoree, gonoree, ulcere, cangrenă, tuse, astmă, amenoree, reumatism, excrescențe, boli venerice, crampe, infecții cu fermenți, ulcere ale pielii, herpes, impetigo, infecții fungale, eczeme, hemoroizi, varice.

Acest lucru se datorează faptului că stejarul conține mari cantități de tanin, care este astringent, antiseptic și antiviral, cu activități atât antitumorale, cât și anticancerigene.

- Pentru dermatite și eczeme, o linguriță sau două de scoarță mărunțită se fierb cincisprezece minute într-o jumătate de litru de apă; lichidul e strecurat, lăsat să se răcească și folosit nediluat. Se aplică sub formă de comprese umede.

„Genul de eczemă sau dermatită e în mare măsură irelevant (...). Ori de câte ori vedem lăcrimări și inflamații acute, înainte de toate prescriem comprese umede. Acestea aduc o regresiune surprinzător de rapidă a simptomelor acute (...).

Sunt necesare pansamente umede, largi, care să permită cât mai multă evaporare (...). Compresele trebuie să fie reînnoite imediat ce încep să se usuce și să se încălzească, adesea la fiecare zece, cincisprezece sau douăzeci de minute. Tratamentul se administrează de trei ori pe zi (...) de fiecare dată, pentru câte o oră, două. În timpul intervalelor, se aplică o compresă umedă, fixată cu un bandaj larg.

Ca uz extern, un decoct de patru ghinde zdrobite, fierte în 250 gr. apă, la foc mic, patruzeci de minute, este folosit ca gargară pentru durerile de gât cronice cu amigdalele umflate (...) și pentru leucoree, iar aplicat local, pentru gingii și hemoroizi care sângerează.

Unii oameni au declarat rezultate foarte bune în abolirea stărilor de diaree și dizenterie, folosind scoarță de stejar alb sub formă de pulbere.

ANEXA A

CUM SE PREPARĂ RAPID ȘI UȘOR PLANTELE MEDICINALE DIN BIBLIE

Magazinele de alimente naturale și farmaciile homeopate vând pastile gata preparate, capsule, siropuri, uleiuri, alifii, tincturi și loțiuni. Totuși, e mult mai ieftin și mai satisfăcător să vă preparați propriile Plante Medicinale Biblice, culegându-le direct din grădina dumneavoastră de-acasă. Și întrucât nu se cultivă cu chimicale toxice, puritatea lor e garantată.

CEAIUL

Plantele medicinale se prepară de obicei sub formă de ceai. Pentru a fi eficient, ceaiul medicinal e mult mai tare decât ceaiul obișnuit – se folosește în cantități mai mari și se ține mai mult la așezat. Se face turnând o jumătate de litru de apă clocotită peste treizeci de grame (cam două mâini) de frunze sau flori uscate și se lasă la așezat între zece și cincisprezece minute.

Prin contrast, pliculețele de ceai non-medicinal – de genul celor cumpărate din supermarket – conțin doar cam o șeptime din aceeași cantitate de ierburi la jumătatea de litru de apă și nu e necesar să stea la fel de mult timp la așezat. De asemenea, au gust mai bun.

Aceasta e problema cu ceaiurile medicinale. Nu sunt foarte gustoase – ceea ce poate fi modul naturii de a vă împiedica să abuzați de ele. Dar dacă nu le puteți bea, n-o să vă facă prea mult bine. Prin urmare, simțiți-vă liberi să le îndulciți cu miere sau orice altă substanță care vă dă posibilitatea să le beți.

INFUZIA

Unii specialiști în plantele medicinale folosesc interșanjabil cuvintele ceai și infuzie. Infuziile nu sunt ceaiuri – stau mai mult la

așezat și sunt mult mai tari. Orice interval, între douăzeci de minute și câteva ore, poate fi necesar pentru ca o plantă să-și elibereze în apă proprietățile vindecătoare. În general, orice preparat fiert mai mult de cincisprezece minute se numește infuzie.

O infuzie se face punând treizeci de grame din substanța plantei (de obicei, părțile mai moi, ca flori, frunze etc.) într-un vas. Peste plantă se toarnă o jumătate de litru de apă clocotită, se acoperă vasul, iar soluția se ține la așezat timp de cincisprezece-douăzeci de minute, amestecând ocazional. Infuziile nu se fierb niciodată. Apoi, lichidul strecurat și turnat în sticlă. O jumătate de litru ajunge pentru o zi, dacă beți de trei ori pe zi câte o jumătate de ceașcă. Se îndulcește după gust.

TIZANA

Infuziile nu se păstrează mult timp și trebuie să fie preparate după necesități. Pentru a pregăti o cantitate mai mică – de uz imediat – se pune o linguriță de plantă într-o ceașcă și se toarnă peste ea apă fiartă. Apoi, se acoperă cu o farfurioară și se lasă la așezat cincisprezece-douăzeci de minute, după care se strecoară și se îndulcește după gust. Aceasta se numește tizană.

DECOCTUL

Când o substanță chimică dintr-o plantă se găsește în partea solidă a acesteia, ca rădăcina, coaja sau semințele, se face un decoct, punând treizeci de grame din substanța plantei în trei sferturi de litru de apă rece. Se acoperă și se ține la fiert o jumătate de oră; apoi se strecoară și se îndulcește după gust.

(Pentru a lăsa ca o parte din apă să se elimine la fiert, se folosesc trei sferturi de litru, astfel încât la sfârșit decoctul măsoară cam o jumătate de litru.)

TINCTURA

Ocazional, e necesar un lichid mai puternic decât apa pentru a face o plantă să-și elibereze ingredientul vindecător – deci, se adaugă alcool pentru a-l dizolva, fără încălzire. De fapt, în unele cazuri, valoarea unei plante se pierde prin încălzire.

Pentru a pregăti o tinctură, în general se amestecă o sută douăzeci de grame de apă și trei sute șaizeci de grame de alcool (coniac, vodkă sau gin) cu treizeci de grame de plantă pisată. Această mixtură e ținută la așezat două săptămâni și se agită bine în fiecare seară. Apoi, lichidul limpede se strecoară și se îmbuteliază pentru folosință, aruncând sedimentele.

Indicații utile

Folosiți apă pură (apă de izvor sau distilată) pentru prepararea Plantelor Medicinale Biblice. Clorul și alte chimicale din apa potabilă publică pot conține germeni nocivi, dar pot și să intervină sau să reacționeze în moduri nedorite cu substanțele chimice din plantele vindecătoare. De exemplu, clorul intervine asupra absorbției de iod din mâncare, ceea ce poate afecta negativ glanda tiroidă.

Dacă o rețetă presupune o plantă uscată și nu o aveți decât sub formă proaspătă, dublați cantitatea, dacă nu se indică altfel.

Dacă o rețetă cere plantă proaspătă și nu o aveți decât uscată, descreșteți cantitatea la jumătate.

Folosiți un pahar sau vas de ceramică pentru apa fiartă. Oalele și ibricele de aluminiu, fier, cositor și alte metale pot intoxica apa – cu rezultate neprevăzute pentru utilitatea ei. Aluminiul, de exemplu, a fost asociat cu boala lui Alzheimer. Excepție: un vas smălțuit neciobit poate fi foarte bun.

Nu continuați să fierbeți apa după ce o turnați peste plantă. Luați-o de pe foc și lăsați-o la așezat cu planta în ea.

Dacă simțiți o aromă de la ceaiul care fierbe, înseamnă că uleiurile esențiale ale plantei se pierd în aer, în loc de a fi reținute în lichid. Pentru a evita acest lucru, acoperiți bine vasul.

Dacă folosiți o plantă proaspătă, trebuie să o frecați între palme sau s-o pisați într-o piuliță, pentru a o ajuta să-și elibereze ingredientele active.

SIROPUL

Unele rețete necesită un sirop de plante pentru calmarea tusei, a durerilor de gât sau a răcelilor. Pentru a prepara un sirop de plante, combinați nouăzeci de grame de plantă uscată cu o jumătate de litru de apă, într-o oală mare. Fierbeți până la un sfert și adăugați

una sau două lingurițe de miere. Siropul vegetal se poate ține la frigider, până la o lună.

COMPRESELE

Compresele se folosesc la tratarea congestiilor, tensiunilor, durerilor musculare, umflăturilor și luxațiilor. Se fac înmuind un prosop într-o fiertură de plante fierbinte și aplicându-l pe zona afectată. Lăsați prosopul să se răcească suficient pentru a nu arde pielea. Acoperiți compresa cu un alt prosop uscat. Când n-o mai simțiți caldă, înlocuiți-o cu alta. Continuați să aplicați comprese timp de circa treizeci de minute. Opriți-vă, dacă zona începe să vă furnice, să vă ardă sau să arate roșie și inflamată. Plantele folosite sunt alese pentru acțiunea lor penetrantă și capacitatea de a stimula circulația sau de a răcori și disipa excesul de căldură.

CATAPLASMELE

Cataplasmele se folosesc pentru a extrage infecțiile, a calma și a accelera vindecarea unei răni sau a unui loc dureros. În cataplasmă, frunzele proaspete tăiate sau strivite, care au fost scufundate în apă fiartă scurt timp pentru a se înmuia, se plasează direct pe piele, cât de fierbinți se suportă, acoperindu-le apoi cu un prosop rece pentru a păstra căldura și a le ține pe loc. Procedeul se repetă cu frunze proaspete, ori de câte ori se face simțită nevoia.

FOLOSIREA CAPSULELOR

După ce v-ați uscat și pisat plantele (cu piulița sau râșnița), le puteți împacheta în capsule de gelatină standard. Aceste capsule pre-măsurate reprezintă un mod comod de a înghiți plante medicinale cu gust neplăcut, sau de a le lua la dumneavoastră în călătorii. Capsulele se găsesc în mărimi diferite – dimensiunea standard este 00 – și nu vă trebuie decât să măsurați cât din planta pisată încape într-o mărime dată, pentru a nu depăși dozele recomandate. De asemenea, o capsulă se poate deschide ulterior și goli într-o ceașcă de apă fierbinte, pentru a prepara o tizană – o cantitate mică, pentru uz imediat (vezi instrucțiunile de mai sus).

ANEXA B
CUM SE CRESC LĂSTARII

Cultivarea lăstarilor într-o grădină interioară e simplă, ușoară și plăcută. Nu e nevoie să vă bateți capul cu îngrășămintele, buruienile sau înghețurile periculoase. E ușor să le asigurați exact cantitățile necesare de soare și apă. Iar valoarea nutritivă a lăstarilor e mult mai mare decât oricând în viața unei plante.

De exemplu, fasolea e una dintre cele mai bogate resurse vegetale ale naturii de L-dopa. Substanța L-dopa reprezintă terapia standard pentru boala lui Parkinson (caracterizată prin tremurături și dârdâieli, cu pierderea controlului muscular). Deși nimeni nu sugerează că fasolea poate înlocui medicația curentă a pacientului, ea se poate dovedi utilă în primele etape moderate ale bolii, dacă medicul aprobă. L-dopa e un medicament scump. Fasolea, însă, este ieftină. Iar ultima noutate e că boabele încolțite de fasole conțin de zece ori mai multă L-dopa decât cele neîncolțite.

Câteva dintre alimentele biblice din această carte – și anume migdalele, schinduful, lintea și grâul – pot fi încolțite într-o grădină interioară. Există mai multe metode. Indiferent pe care o alegeți, etapele de bază sunt atât de simple încât în multe case această sarcină le revine copiilor.

Puteți mânca prima recoltă de lăstari proaspeți de casă într-o zi sau două, în locul celor trei-șase săptămâni pe care le necesită de obicei grădinăritul în aer liber.

ÎNCEPUTUL

Când alegeți semințele pentru încolțit, căutați forme și culori uniforme. Boabele rupte, ciobite sau stricate în alt mod pot să putrezească, sau să nu încolțească deloc. O mână de boabe rele poate strica toată recolta. Căutați culori absolute, ca roșul sau verdele. Rozul sau verdele deschis pot însemna că boabele nu sunt bine coapte. Evitați semințele încărcate cu pietriș sau pământ. Pe toate acestea nu trebuie decât să le separați. Cumpărarea semințelor angro e mai economicoasă. Semințele cultivate organic sunt mai rezistente la bolile plantelor.

1. METODA BORCANULUI

Pentru a începe să folosiți metoda borcanului, luați șapte borcane de sticlă cu gura largă și câteva bucăți de pânză rară sau plasă de nylon, cu care se acoperă borcanele lăsând totodată să circule aerul. Prindeți-le strâns cu elastic. Măsurați cantitatea necesară de semințe din fiecare borcan. Semințele mai mici trebuie doar să acopere fundul borcanului. Semințele și boabele mai mari nu trebui să umple borcanul mai mult de o optime – o pătrime. Lăstarii se extind. Acoperiți borcanul cu pânza sau plasa. Apoi, umpleți-l pe jumătate cu apă. Lăsați semințele să se îmbibe. După aceea, scurgeți apa. Puneți borcanul înclinat la patruzeci și cinci de grade, cu gura în jos, într-un loc unde se poate scurge liber prin pânză sau plasă.

Clătiți boabele de câteva ori pe zi, punând borcanul sub robinet și lăsându-l să se umple până dă pe din afară. Apa trebuie să aibă puțină spumă, de la reziduurile produse de lăstari. Puneți din nou borcanul cu lăstari înclinat la patruzeci și cinci de grade, pentru ca apa în exces să se scurgă. Când lăstarii se maturizează, recoltați-i și, dacă aveți o cantitate mai mare, uscați-i și depozitați surplusul.

2. METODA TĂVII

Tăvile pentru lăstari trebuie să aibă dimensiunile de douăzeci pe treizeci de centimetri. Găurile din tăvi trebuie să aibă diametrul de doi centimetri și jumătate sau mai mici. Pentru încolțirea semințelor, măsurați cantitatea de semințe necesare (aceleași cantități ca pentru un borcan de un litru și trei sferturi). Înmuiați semințele într-un borcan cu apă. Dacă găurile tăvii sunt destul de mici, puteți pune semințele direct pe tavă. Dacă găurile sunt mari, e mai bine să începeți încolțirea într-un borcan, și chiar să le cultivați. Când lăstarii au lungimea între cinci și cincisprezece milimetri, răspândiți-i pe fundul tăvii și puneți-o într-o pungă de celofan. Practicați în celofan câteva găuri pentru a lăsa aerul să circule. Punga de plastic împiedică lăstarii să se usuce. Ținând tava puțin înălțată pe un suport, veți permite aerului să circule până la rădăcinile lăstarilor.

De două ori pe zi, udați lăstarii și stropiți-i cu un pulverizator atașat la o sticlă curată cu apă. Când frunzele se înverzesc, lăstarii sunt gata de recoltat.

Bibliografie

B

Beldie Al., Pridvornic C. – *Flori din munții noștri*
Beling – *Alimente energetice*
Berkley Geo – *Cancerul – cum să-l prevenim*
Bojor Ovidiu (dr. farm.) și Alexandru Mircea (dr. biolog) – *Plantele medicinale de la A la Z*
Bojor Ovidiu, Alexandru Mircea, Crăciun Florea – *Flora spontană a României*
Bonnier Gaston – *Numele florilor*
Brill Steve – *Identificarea și colectarea plantelor comestibile și medicinale*

C

Candrea L. Aurel – *Folclorul medical român comparat*
Carper J. – *Leacuri miraculoase*
Carper J. – *Hrana – medicamentul minune*
Carper J. – *Farmacia alimentelor*
Castleman W. – *Plantele medicinale*
Călinescu Al. – *Sănătate prin farmacia naturii*
Chirilă Pavel (dr.) – *Rețetar selectiv de etnofitoterapie*
Chirilă Pavel (dr.) – *Medicină naturistă*

D

Dale Al. (dr.) – *Artrita și bunul simț*
Doboș Al. – *Farmacia edenică*
Drăgulescu C. – *Plante medicinal-alimentare din flora spontană a României*
Duke James – *Farmacia verde*

Dumitrescu Elena - *Carte de bucate pentru postul ortodox și pentru cel catolic*
Duță Victor - *Medicina naturistă, elixirul tinereții*

F

Formular terapeutic - Editura Medicală

G

Geiculescu V. - *Bioterapie vol. 1, 2*
Gheorghe Ghelasie - *Medicina isihastă*
Gheorghică Valy și George - *Ghidul vindecătorului*
Glum I. Gary (dr.) - *Îngerul a strigat*
Griève Maude - *Medicina modernă a plantelor*
Grințescu Gh. P. - *Botanica farmaceutică*
Günter Ernst - *Hrana vie, o speranță pentru fiecare*

H

Harris L. - *Medicina din bucătărie*
Harnaj Angela - *Miracolul naturii*
Harnaj Angela - *Între noi și cer*
Heinerman John (dr.) - *Tratamentele cancerului cu plante*
Heinerman John (dr.) - *Enciclopedia sucurilor tămăduitoare*

I

Ibrian Niță Elena - *Tratat de hrană vie*
Ivan Sabin - *Sănătate fără medicamente*

J

Jarvis D.C. (dr.) - *Medicina populară*
Jarvis D.C. (dr.) - *Tratatul despre măr*
Jarvis D.C. (dr.) - *Produsele apicole și alte remedii naturale în reumatism*
Jarvis D.C. (dr.) - *Mierea și alte produse naturale*

K

Keys L. - *Studiul celor șapte orașe*
Kirschner H.E. (dr.) - *Plantele tămăduitoare ale naturii*
Kneipp Sebastian - *Farmacia verde*

L

Lane W. (dr.) - *Rechinii nu se îmbolnăvesc de cancer*
Laza Doru (dr.) - *Îndreptar profilactic și terapeutic de medicină naturistă*
Lucas - *Plante magice*
Lucas - *Întrebuințări comune și mai puțin comune ale plantelor medicinale*
Lucas - *Plante magice pentru artrită*

M

Mărghitaș L.A. - *Albinele și produsele lor*
Mességué Maurice - *Secretele plantelor, vindecări miraculoase*
Mességué Maurice - *Băi de plante*
Mességué Maurice - *Băuturi naturale*
Mességué Maurice - *Despre oameni și plante*
Moldenke Alma și Harold - *Plantele Bibliei*
Murray C. - *Puterea vindecătoare a plantelor medicinale*
Murray C. - *Alternative naturale*
Mihăescu Gr. - *Fructele în alimentație*
Miller A.R. - *Utilizarea rituală a ierburilor*
Mindel Earl - *Biblia vitaminelor*
Mohan G. (dr.) - *Plantele și sănătatea*

N

Nietzer C. - *Carte de bucate vegetariene*
Niculae Cornel Dan - *Leacuri și remedii magice din Carpați*

P

Pașcanu Viorel – *Tratament naturist integral*
Păun Emil (dr.) – *Sănătatea Carpaților*
Pârvu Constantin – *Universul plantelor*
Powel Eric (dr.) – *Să construim o inimă sănătoasă*
Preuss R. – *Medicina biblică și talmudică*

R

Reinhardt Al. – *Povețele maicii Sofronia*
Revel Chase – *Medicamante miraculoase pe care nu le cunoașteți încă*
Rex Adams – *Plante medicinale miraculoase*

S

Siebold Ron (dr.) – *Ierburile cereale, cel mai mare dar al naturii*
Szemler K. – *Leacurile strămoșilor*

Ș

Ștefănescu Paul – *Plante de vrajă*

T

Treben Maria – *Sănătate cu Maria Treben*
Tudor Ilie ș.a. – *Vindecare prin alimentație*

V

Vincler M. ș.a. – *Elixirul sănătății*
Vogel A. (dr.) – *Medicul natură*